

PARALELA 45

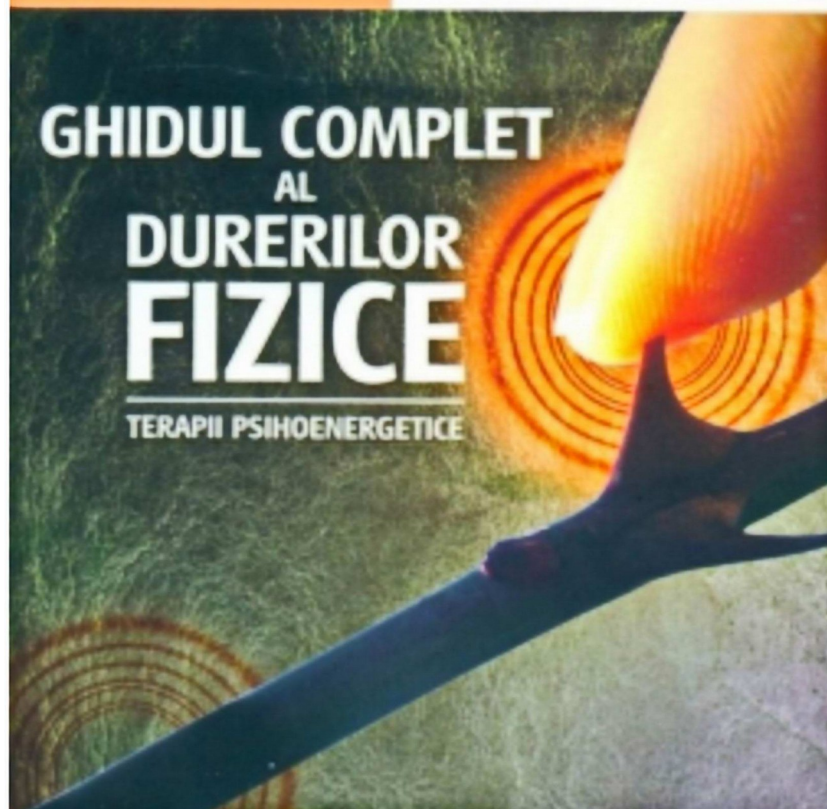
PRACTIC

MICHEL ODOUL

**Învată să înțelegi
semnalele pe care le
transmite corpul tău**

GHIDUL COMPLET AL DURERILOR FIZICE

TERAPII PSIHOENERGETICE



Michel Odoul

Ghidul complet al durerilor fizice

Terapii psihoenergetice

Prefață de dr. Thierry Medynski

Traducere din limba franceză de
Delia Petrescu

*Acestui Stăpân Interior care știe atât de bine
să ne inspire atunci când lăsăm viața
să trăiască și să respire înlăuntrul nostru...*

PREFAȚĂ

În medicina occidentală, un anumit teren genetic predispune la o anumită boală. Această predispoziție poate fi congenitală (sistemul HLA) sau dobândită (mutație cromozomială). În Orient, boala este indiciul că există o piedică în Calea Vieții. Conștiința exprimă astfel, prin tulburări energetice generatoare de boli, obstacolele apărute în calea deplinei sale dezvoltări.

Cele două viziuni nu sunt obligatoriu incompatibile, mai ales că, de exemplu, la șoarecii care trec prin experiența stresului provocat pot apărea alterări cromozomiale. De aceea, la indivizii care au exact același teren genetic, într-un caz suferința se manifestă, iar în altul, persoana rămâne sănătoasă.

În loc să ne lansăm în manipulări genetice complexe și riscante, pare a fi mult mai simplu, mai logic și mai puțin costisitor (în această perioadă de restricții bugetare) să înțelegem mecanismele psihoenergetice care stau la baza afecțiunilor, pentru a regăsi starea de sănătate.

În acest sens, cartea lui Michel Odoul este un manual practic, perfect pentru toți cei care doresc să decodeze limbajul corpului. Citindu-l, vom învăța poate să nu mai vedem boala ca o întâmplare nefericită în viața noastră sau ca o fatalitate, ci, mai degrabă, să înțelegem că este un mesaj al conștiinței noastre, al ființei noastre lăuntrice, al Stăpânului Interior. Probabil, vom fi capabili să descoperim în spatele unei anumite suferințe „o boală creatoare”, în sensul că aceasta poate deveni un mijloc care să ne ajute să progresăm în evoluția noastră.

Dezvăluindu-ne într-un mod atât de clar și de simplu mecanismele psiho-energetice care guvernează organizarea macrocosmosului și a microcosmosului conform abordării taoiste, autorul ne conduce spre descoperirea înțelesului problemelor pe care le avem, în funcție de localizarea simptomului suferinței pe care o resimțim. El ne oferă rezultatul experienței sale față de problema delicată a lateralității simptomelor, chestiune care a rămas mult timp pentru mine un subiect vast, din păcate rar abordat sau neclar din cauza unor concluzii contradictorii.

Răspunsul dat de această carte mi-a luminat experiența bolii în calitate de pacient. Lucrarea poate fi însă, la fel de bine, și un ghid prețios pentru exercițiul medical, părându-mi-se cu atât mai potrivită cu cât este în acord cu viziunea tradițiilor occidentale, așa cum a demonstrat, de exemplu, Annick de Souzaenelle.

Acest demers ne arată prețul la care viața își capătă cu adevărat sensul — înseamnă nu numai creșterea și cucerirea responsabilității, ci și a libertății noastre. Însă, ca acest lucru să se întâmple, e nevoie să renunțăm la a ne mai refugia în spatele imaginii de salvator-vindecător atotputernic a doctorului.

Lucrarea le este utilă, de asemenea, medicilor care doresc să-și lărgască aria de cunoștințe dincolo de simpla apropiere mecanică de om, pentru ca aceștia să poată îndruma orice ființă umană către înțelegerea și realizarea drumului ei. Cum obiectivul major al secolului al XXI-lea constă în reconcilierea contrariilor, am putea și noi să visăm la ziua în care medicina alopatică, homeopatia, acupunctura, abordarea psihosomatică și medicina orientală (sau cel puțin principiile medicinei filozofice) vor conviețui în armonie.

Dr THIERRY MEDYNSKI

Doctorul Medynski, medic homeopat și psihosomatician, este coautor la cartea Psychanalyse et ordre mondial, apărută la Editura Montorgueil, Franța.

Avertisment

Toate exemplele citate în această carte sunt reale. Totuși, din rațiuni de păstrare a anonimatului, persoanele nu sunt identificate decât prin prenumele lor, care, și acestea, au fost modificate. Orice asemănare cu cineva care are același prenume și trăiește o situație asemănătoare este, fără îndoială, semnul că ceea ce scrie în această carte este just, dar, în niciun caz, nu e vorba de aceeași persoană.

CUPRINS

Prefață	5
Introducere	9

Prima parte	13
Câteva date filosofice. Care ar putea fi jocul vieții?	13
<i>Procesul încarnării</i>	14
<i>Calea Vieții sau Legenda Personală</i>	15
<i>Cerul Anterior și Cerul Posterior</i>	19
<i>Conștientul și Nonconștientul</i>	27
<i>Interpretările fiziologice</i>	43
<i>Tensiuni fizice și psihice</i>	44
<i>Traumatismele corpului și ale membrilor</i>	45
<i>Bolile organice și psihice</i>	47
<i>Actele „ratate”</i>	49
<i>„Efectul ogindă”</i>	51
Partea a doua	57
Cum se întâmplă toate acestea?	
Cum se leagă lucrurile în noi?	57
<i>Conceptul „Omul, între Cer și Pământ”</i>	57
<i>Energiile Yin și Yang în om</i>	57
<i>Cum funcționează, se structurează și se echilibrează energiile</i>	68
<i>Cum circulă energiile înăuntrul nostru (meridianele)</i>	73
<i>Repartizarea Yin/Yang în corp</i>	78
<i>Partea de jos și partea de sus</i>	78
<i>Dreapta și stânga</i>	80
<i>Partea profundă și partea superficială</i>	81
<i>Ce anume leagă lucrurile în noi (meridianele și cele cinci principii)?</i>	81
Partea a treia	97
Starea locurilor. Mesajele simbolice ale corpului	97
<i>Despre folosința fiecărui organ sau a fiecărei părți a corpului</i>	97
<i>Ce funcții îndeplinesc diferitele părți ale corpului nostru?</i>	102
<i>Scheletul și coloana vertebrală</i>	104
<i>Ce funcții îndeplinesc diferitele noastre organe?</i>	151
<i>Celelalte părți ale corpului și suferințele speciale</i>	183
Încheiere	203

*Niciun om nu poate să vă dezvăluie nimic afară
numai de ceea ce se odihnește, pe jumătate adormit,
în zorii cunoașterii voastre.*

Khalil Gibran

„Trăim într-o epocă modernă”, spunea un cunoscut comentator de radio. Trăim într-o epocă în care comunicarea și mijloacele ei nu au fost nicicând mai dezvoltate, mai puternice și mai „performante”. Imaginea omului actual este cea de „cadru dinamic”, așezat în spatele biroului său împânzit de telefoane fixe sau portabile, fax, minitel sau computer, toate reprezentând accesorii ale puterii sale de comunicare instantanee cu lumea întreagă.

Totuși, tabloul acesta nu este nici pe departe atât de idilic precum l-am prezentat. Comunicarea, de cele mai multe ori goală, lipsită de substanță, nu face decât să întrețină o iluzie a ei (atunci când, de altfel, nu este practică în mod deliberat). Toate aceste gadgeturi nu sunt decât proteze, excrescențe compensatorii ale incapacității noastre de a fi și de a ne schimba cu adevărat, care ne permit, de fiecare dată, să trișăm ceva mai mult sau să ne depășim frica de celălalt. Este de ajuns să constatăm succesul fulminant al minitel-ului sau al e-mail-urilor pentru a ne lăsa convinși.

Modul de viață actual, omniprezența și suveranitatea mass-mediei, capcana materialismului, accelerarea permanentă a vieții cotidiene ne-au făcut să ajungem, încet-încet, să confundăm viața cu existența, viața cu agitația, viața cu frenezia. Acest lucru se realizează, de cele mai multe ori, cu consimțământul nostru implicit, chiar la cererea noastră. Mereu *mai mult*, mereu *mai repede*, iată sloganul sau lait-motivul nostru... Ca să facem „ce”? Ca să ne trezim într-o zi, indiferent de vârstă, bolnavi sau deprimați, constatând cu tristețe că am trecut pe lângă noi înșine, pe lângă propria viață?

Societatea în care trăim, educația pe care am primit-o și o ușoară superficialitate ne-au făcut să căutăm satisfacerea dorințelor în afara noastră. Învățăm deci să conducem, să stăpânim, să dominăm, să posedăm sau să comunicăm cu „exteriorul”. Această cursă contracronometru ne îndepărtează în fiecare zi, puțin câte puțin, de noi înșine și ne golește de propria substanță. Numai moartea sau boala ne readuc, obligatoriu, cu forța, față în față cu noi înșine. În acel moment, confuzia este mare.

Oare cine este omul pe care îl descoperim, trist, în oglindă? Cine este ființa cvasinecunoscută care zace acolo, în pat? Ce înseamnă acest corp care ne doare? El este totuși primul și adevăratul nostru interlocutor. Cel cu care însă nu am vorbit niciodată cu adevărat, pe care nici nu am avut timp să-l cunoaștem, adică este vorba chiar de noi înșine. Descoperirea pe care o facem este uluitoare și de neacceptat pentru noi, așa că îi cerem

medicului să ne dea „ceva” care să facă să înceteze suferința ce nu trebuie să-și găsească locul în viața noastră. Și totuși, dacă am ști! Durerile nu sunt altceva decât țipetele disperate pe care viața și propriul corp le trimit spre urechile noastre înfundate, asurzite de zgomotu! pe care îl facem tot agitându-ne. Sunt semnale de alarmă, dovezi ale dezechilibrelor interioare, dar noi nu le putem auzi și, cu atât mai puțin, înțelege.

Intenția lucrării de față este de a remedia această greșeală, făcându-ne să deschidem urechile. Vom reageza ființa umană în mediul și în globalitatea ei. Vom învăța, în sfârșit, să ne recunoaștem și să ne înțelegem durerile, tensiunile și suferințele ca să devenim conștienți de mesaj și să facem ceea ce trebuie ca să schimbăm situația.

După mulți ani de practicare a tehnicilor energetice și, în special, a celor de shiatsu, am putut constata până la ce punct corpul fiecăruia dintre noi vorbește (strigă chiar) despre suferințele adevărate, cele interioare. Realitatea noastră profundă, inconștientul, psihicul, sufletul (pe care fiecare îl alege), toate ne vorbesc, ne spun în permanență „ce” nu merge. Dar se pare că noi nu ascultăm, nu auzim. Oare de ce?

Rățiunile „surdității” noastre sunt duble. *În primul rând*, nu suntem capabili sau nu dorim să ascultăm aceste mesaje „naturale” care ne sunt trimise (vise, intuiții, premoniții, senzații fizice etc.). Trebuie deci să devenim din ce în ce mai tari și mai puternici (boli, accidente, conflicte, moarte etc.) pentru a le auzi în sfârșit sau pentru a ne opri forțat. *În al doilea rând*, nu putem, în cea mai mare parte a timpului, să evităm, să percepem durerea (cum să facem altfel?), nu știm să o decodăm, să o citim. Ea poate servi doar la stoparea momentană a procesului inadaptat, dar nu și la înțelegerea și la schimbarea lui radicală. Nimeni nu ne-a învățat să interpretăm toate aceste fenomene. Știința ne-a împărțit corpul în „parcele” și l-a separat de spirit. Ea îl examinează, îl disecă și îl studiază ca pe o mașină, iar medicii au devenit, în mare parte, „mecanici” excelenți. Suntem ca niște marinari care primesc mesaje morse fără să fi învățat vreodată acest cod. Bipul neîntrerupt sfârșește prin a fi dezagreabil și ne deranjează. Atunci, facem apel la mecanicul de bord pentru a bloca sistemul sau, și mai grav, pentru a tăia firele ca să-l facă să tacă și, astfel, să avem parte de o pace aparentă. Se pare însă că bipul ne prevenea că exista o breșă în „carcasa” noastră care ar

fi trebuit închisă.

Tocmai acest limbaj vom învăța să-l descifrăm. Și vom încerca nu numai să-l învățăm, ci și să-l înțelegem. Nu mi se pare în regulă să ajungeți, pur și simplu, la concluzia că, dacă vă doare într-un loc, asta înseamnă „ceva”. Acest lucru presupune simptomatologie elaborată. De asemenea, cred că este important de explicat de ce totul funcționează în acest fel. Din acest motiv, cartea se împarte în trei părți distincte.

În prima parte, vă propun un demers filosofic global, holistic, al omului și al existenței sale, poziționându-l într-un ansamblu coerent, unde lucrurile se leagă între ele. Vom putea înțelege mai bine „rațiunile alegerilor noastre”, stabilind legătura psihicului, a sufletului, a psihologiei conștiente și a celei inconștiente cu corpul fizic.

În cea de-a doua parte a acestei lucrări, mă voi concentra asupra codificării taoiste a energiilor și reaşezării omului în mediul său energetic. Yin și Yang sunt meridianele de energie cunoscute în acupunctură. Cu ajutorul lor, vom vedea cum lucrurile se leagă între ele înlăuntrul nostru.

În a treia și ultima parte, voi prezenta starea locurilor”. Vă voi explica într-un mod simplu rolul pe care îl are fiecare parte a corpului nostru. În sfârșit, vă voi arăta care sunt efectele produse de anumite cauze”, adică voi descifra, pe înțelesul tuturor, simbolistica fiecărui mesaj lansat de corp.

*Cel care are o idee corectă despre providență
nu se oprește lângă un zid care stă să se dărâme.*
Mong Tseu

Prima parte

Câteva date filozofice. Care ar putea fi jocul vieții?

Mi se par dificil de înțeles relațiile dintre corp și spirit și, în consecință, semnificația durerilor corpului prin referire la rănila sufletului dacă nu lărgim aria privirii pe care o îndreptăm asupra umanului și a vieții. În cazul în care rămânem la stadiul omului „mașină”, adică al celui compus din piese independente și interschimbabile în funcție de progresul tehnic al științei, relațiile pe care le voi stabili ulterior sau care au fost făcute de alți autori vor părea că țin de magie, de clarviziune sau de imaginar pur și simplu.

Problema care se pune este să știm cum și de ce să stabilim o legătură între manifestările fizice, simptomele, bolile sau accidentele și ceea ce se petrece în noi. Cercetarea „mecanicistă” nu o poate face, căci este prea „lipită” de simptom, iar câmpul ei de observație este extrem de restrâns, indiferent că e vorba de timp sau de spațiu. Acest fapt o împiedică să meargă la adevărata cauză, care nu se poate justifica decât prin hazard (accident) sau prin elemente care ne sunt exterioare (virusi, microbi, hrană, mediu etc.).

Mărindu-ne aria de observație și studiind omul în globalitatea sa fizică și temporală, reușim din nou să legăm lucrurile. Este ceea ce s-a presupus că fac religiile (din latinescul *religere*, care înseamnă a *uni*, a *lega*), dând ființei umane veritabila sa dimensiune, și anume să fie, înainte de toate, spirituală. Vom putea astfel înțelege rațiunea de a fi a omului și, în consecință, de asemenea, cauzele stării sale de rău.

PROCESUL ÎNCARNĂRII

Conform codificării orientale, viața a ieșit din Haos. Știința modernă și, mai ales, mecanica cuantică „descoperă” astăzi că magma informă, dezordinea aparentă sau Haosul s-au ordonat sub acțiunea unei forțe structurante, numite Tao. Aceasta este, la rândul ei, structurată, manifestându-se prin Yin și Yang, ale căror reprezentări terestre sunt Cerul (Yang) și Pamântul (Yin) (a se vedea ilustrația de la [pagina 52](#)).

Plasat între acești doi poli, omul reprezintă întâlnirea dintre cele două expresii energetice Tao, asupra cărora voi avea ocazia să revin ulterior. Ieșind din magma haotică, ființa umană nu este decât o vibrație energetică fără formă aparentă, pe care taoiștii o numesc Shen Prenatal și pe care noi o numim spirit sau suflet în funcție de convingeri. Ca să poată exista, acest Shen se va baza pe vibrațiile Yin ale unei femei (mama) și pe vibrațiile Yang ale unui bărbat (tatăl). Savantul amestec dintre cele trei energii (Shen + energia mamei + energia tatălui) îi va permite să se încarneze, adică să existe într-un corp fizic.

Procesul încarnării este, bineînțeles, mult mai elaborat. Am scris despre acest fenomen într-o altă lucrare, mai complexă, explicând pe parcursul unui capitol cum se petrec lucrurile la nivelul energiilor. Găsesc că această clarificare este suficientă pentru a putea să înțelegem ceea ce urmează. Este interesant pentru noi să studiem felul în care se derulează fenomenul întrupării folosindu-ne de noțiunile „Cer Anterior” și „Cer Posterior” și urmărind un fel de fir conducător pe care tradiția îl numește „Calea Vieții”. Îmi place și termenul pe care îl folosește Paulo Coelho în foarte frumoasa lui carte Alchimistul, cel de „Legendă Personală”, care exprimă, la fel de bine, aceeași semnificație profundă și inițiativă ca și „Calea Vieții”.

CALEA VIEȚII SAU LEGENDA PERSONALĂ

Calea Vieții este un fel de fir conducător pe care orice ființă umană îl urmează de-a lungul întregii sale existențe. O putem compara cu scenariul unui film sau cu jurnalul de bord al piloților

de curse din zilele noastre. Noi înaintăm pe acest drum folosind un vehicul personal care este, de fapt, corpul nostru fizic. Orientalii ne propun o imagine extrem de interesantă pentru acest vehicul și pentru Calea Vieții. Suntem, spun ei, asemenea unei căruțe sau unei calești care reprezintă corpul nostru fizic și care circulă pe un drum simbolizând viața sau, mai degrabă, Calea Vieții. Să vedem până unde putem dezvolta această reprezentare.

Drumul pe care circulă Caleașca este unul de pământ. Ca toate drumurile de pământ, el are, de o parte și de alta a sa, hârtoape și movile, pietre, urme și șanțuri. Gropile sau locurile mai ridicate și pietrele sunt dificultățile, loviturile vieții. Urmele sunt schemele deja existente pe care le preluăm de la alții și pe care le reproducem. Șanțurile, mai mult sau mai puțin adânci, reprezintă regulile. Limitele peste care, dacă trecem, negreșit vom primi o pedeapsă sub forma unui accident. Acest drum are uneori curbe care împiedică vizibilitatea sau, alteori, traversează zone de ceață sau de furtuni. Toate sunt etape ale vieții noastre, de-a lungul căreia „ne rătăcim” sau ne este greu să vedem clar ori să anticipăm un obstacol, căci nu putem zări nimic din ceea ce se află „în față”.

Această Caleașcă este trasă de doi cai, unul alb (Yang), care se află în stânga, și unul negru (Yin), în dreapta. Caii simbolizează emoțiile, ceea ce ne arată până la ce punct ele ne „trag”, adică ne conduc în viață. Caleașca este condusă de un Vizitiu, care reprezintă mentalul, Conștiința noastră.

Are și patru roți, două în față (brațele), care dau direcția sau, mai degrabă, imprimă direcția dată de Vizitiu cailor, două în spate (picioarele), care poartă și transportă încărcătura (ele sunt întotdeauna mai mari decât cele din față). În Caleașcă se află un pasager pe care nu-l vedem. Este vorba de Stăpânul sau Ghidul Interior al fiecăruia dintre noi, al Nonconștiinței, al Conștiinței noastre holografice. Creștinii îl numesc „Înger păzitor”.

Caleașca personală înaintează deci pe drumul vieții, dirijată, în aparență, de Vizitiu. Spun bine în aparență deoarece, chiar dacă el este cel care conduce, pasagerul indică destinația. Este o explicație pe care o vom găsi ulterior, la subiectul despre Cerul Anterior și Nonconștiință și despre alegerile stabilite de Shen Prenatal, apoi de Shen Întruchipat. Vizitiul, care reprezintă mentalul nostru, conduce Caleașca. De calitate vigilenței sale, dar și de conduită (fermă, dar blândă în același timp) vor

depinde valoarea și confortul călătoriei (existența). Dacă el brutalizează caii (emoțiile) și îi jignește, aceștia vor fi cuprinși de nervozitate și, la un moment dat, vor scăpa din frâu, riscând să îndrepte Caleașca spre un accident, exact la fel cum emoțiile noastre ne pot conduce câteodată spre acte iraționale, adică periculoase. În cazul în care cel care conduce este prea relaxat, dacă îi lipsește vigilența, atelajul va trece peste urmele lăsate de alții (reproducerea schemelor parentale, de exemplu), iar noi vom urma tiparele altora, riscând să cădem în aceleași „gropi” ca și ei, în eventualitatea în care acest lucru s-a întâmplat cu predecesorii noștri. De asemenea, dacă nu este vigilent, Vizitiul nu va ști să evite hârtoapele, ridicăturile și denivelările (loviturile, erorile vieții), iar călătoria nu va fi foarte confortabilă pentru Caleașcă, pentru Vizitiu și nici pentru Stăpânul sau Ghidul Interior.

Dacă Vizitiul doarme sau nu ține hățurile (emoțiile), atunci caii sunt cei care vor dirija Caleașca. Avem situația în care calul negru este mai puternic (pentru că l-am hrănit mai bine) — atunci Caleașca va trage spre dreapta și va fi ghidată spre imaginile afective maternelle. Dacă de calul alb ne-am ocupat mai mult și acesta domină, Caleașca va trage spre stânga, spre reprezentările emoționale paternale. Dacă Vizitiul mână prea repede, forțează prea tare, așa cum facem și noi câteodată, sau caii se avântă prea mult, șanțul în care va intra va determina accidentul, oprind, mai mult sau mai puțin violent, tot atelajul, provocând stricăciuni într-o măsură mai mare sau mai mică (accidente sau traumatisme).

Câteodată, o roată sau o piesă de la Caleașcă se strică, fie pentru că este fragilă, fie pentru că aceasta a trecut peste prea multe dâmburi și a intrat în prea multe șanțuri (acumulare de comportamente, atitudini inadecvate). Atunci trebuie reparată și, în funcție de gravitatea stricăciunii, fie o putem rezolva noi înșine (odihnă, cicatrizări), fie trebuie să chemăm pe cineva în ajutor (medicină naturistă), fie, și mai grav, apelăm la un „reparator” (medicina modernă). Dar, indiferent de situație, important este să nu lăsăm ca piesa să fie schimbată. De asemenea, este esențial să ne gândim și la conduita Vizitiului, la modul în care ne putem schimba comportamentul, atitudinile în fața vieții, dacă nu vrem ca „pana” să se repete.

Uneori, Caleașca traversează *zone cu vizibilitate redusă*, ceea ce înseamnă că nu vedem cu adevărat pe unde mergem. Poate fi

vorba de o simplă cotitură, pe care o putem anticipa, observând-o din timp. Atunci este necesar să încetinim, să ne dăm seama ce direcție ia drumul nostru și să urmăm curba, ținând bine caii în hățuri (să ne stăpânim, de exemplu, emoțiile când trecem printr-o fază de schimbare dorită sau suportată).

Dacă este vorba de *ceață sau furtună*, conducem Caleașca anevoios, cu eforturi mari, fiind obligați „să navigăm la vedere”, încetinind viteza și bizuindu-ne pe bornele care ne indică drumul. În această etapă, trebuie să avem încredere totală, „oarbă” chiar, în Calea Vieții (legi naturale, reguli ale tradiției, credință etc.) și în Stăpânul sau Ghidul Interior (Nonconștientul) care alege drumul.

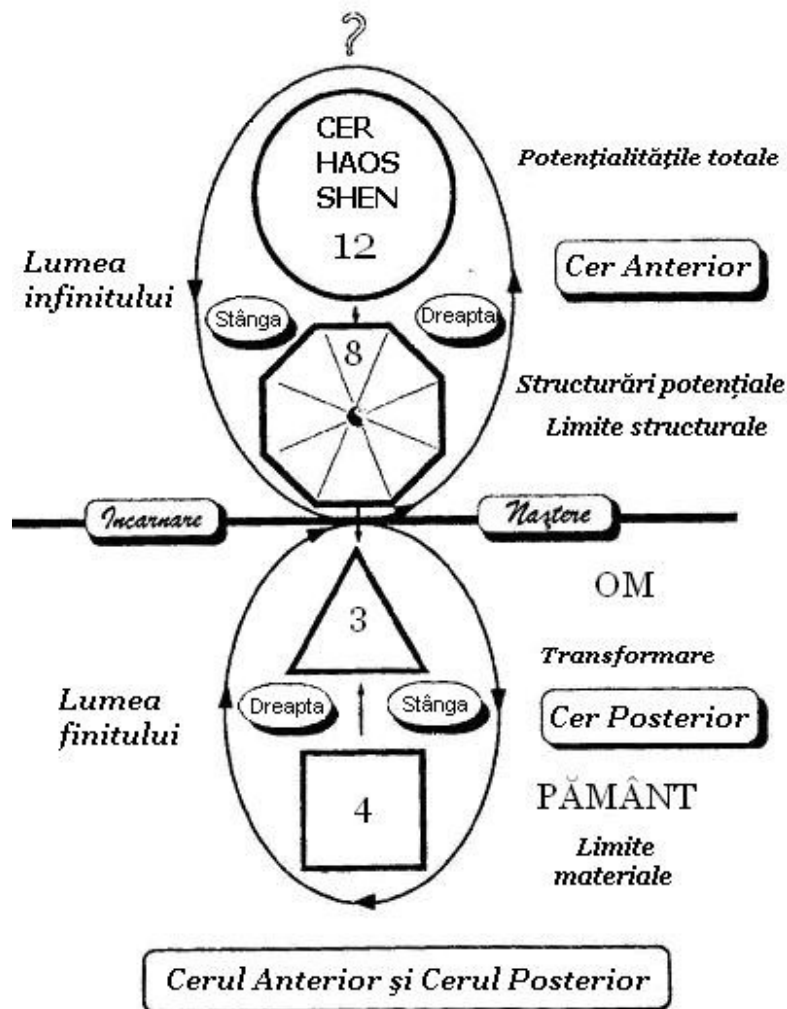
Sunt momente ale existenței noastre când *rătăcim prin „ceață”*, neștiind spre ce ne îndreptăm. În aceste situații, nu putem face altceva decât să lăsăm viața să ne arate direcția.

Din când în când, ajungem *la răscruce de drumuri*. Dacă nu există indicatoare, nu știm încotro să ne orientăm. Vizitiul (rntentalul, intelectul) poate mâna caii la întâmplare. Riscul de a ne înșela sau de a ne rătăci este mare. Cu cât Vizitiul este mai sigur pe el, convins că știe totul și că stăpânește totul, cu atât se va gândi că știe ce direcție să aleagă și cu atât riscul va fi mai mare. Ne vom afla atunci sub domnia „tehnocrației raționaliste”, în care rațiunea și intelectul cred că pot rezolva totul. Dacă este însă umil și onest cu el însuși, îl va întreba pe pasager (Stăpânul sau Ghidul Interior) ce drum ar fi mai bine să urmeze. Știind încotro se îndreaptă, acesta din urmă îi va putea indica Vizitiului destinația finală, cu condiția ca el să fie capabil să-l asculte.

În sfârșit, *Caleașca*, hurducându-se, *face câteodată mult zgomot*, fiind necesar ca Vizitiul să se oprească pentru a putea avea un dialog cu Stăpânul sau Ghidul Interior. Este vorba despre pauzele și retragerile pe care le facem câteodată pentru a ne regăsi, căci ni se întâmplă uneori să ne rătăcim.

Iată o imagine simplă, dar care redă foarte bine ce înseamnă Calea Vieții. Cu ajutorul ei, putem înțelege cu ușurință în ce fel se petrec lucrurile în viața noastră și ce ne determină să derapăm din când în când. Mai departe, vom lărgi puțin această prezentare, abordând noțiunile *Cer Anterior* și *Cer Posterior*, *Conștient* și *Nonconștient*, care aparțin structurii *Căii Vieții*, *Legendei Personale*.

CERUL ANTERIOR ȘI CERUL POSTERIOR



figp20

Filozofia taoistă consideră că există două planuri în viața unui om. Primul este cel care precede nașterea și al doilea este cel care se situează după acest moment. Nașterea marchează trecerea pragului dintre cele două „Ceruri”. Cerul Anterior reprezintă deci tot ceea ce „este” sau se întâmplă înainte de naștere, adică momentul în care omul se arată în lumea noastră. Cerul Posterior simbolizează tot ceea ce „este” sau se întâmplă după momentul nașterii până la

moarte. Schema anterioară ne permite să vizualizăm mai bine și, analizând-o, vom putea detalia diferitele niveluri.

➤ **Cerul Anterior**

Ce se întâmplă aici? Cine este cel care se joacă la acest nivel? Cerul Anterior reprezintă întreaga etapă preexistentțială a unui individ. Acolo, există Shen Prenatal, care se structurează, considerându-se că se apropie cel mai mult, conceptual vorbind, de sufletul nostru occidental. Este Cerul care corespunde lumii infinitului, căci nu are limite nici în timp, nici în spațiu. Poartă în el toate posibilitățile vieții și poate fi reprezentat printr-un cerc (ale cărui puncte componente sunt la distanță egală de centru). Ne aflăm la nivelul Haosului, al magmei originare. Shen Prenatal individual aparține acestei lumi așa cum picătura de apă aparține oceanului. Ea își păstrează „conștiința” individuală de picătură de apă, având în același timp prezentă în memorie apartenența la global, adică la ocean.

Îmi place să utilizez, pentru a ilustra această conștiință, imaginea hologramei. Într-o hologramă, fiecare punct se plasează în mod coerent (lumină) deoarece știe că este purtătorul tuturor datelor, al memoriei celorlalte puncte. Acestea sunt motivele pentru care folosesc pentru Shen sau Conștiință — scris cu inițiale — termenul de Conștiință Holografică”, pe care o regăsim la nivelul cel mai fin al ființei umane. Ea ne permite să înțelegem mai bine în ce fel se decide creșterea celulei începând de la stadiul de ou până la cel de om (sau animal), precum și procesul permanent de reînnoire celulară. Permite, de asemenea, lansarea unei ipoteze interesante pentru aceste mistere extraordinare care sunt, pe de o parte, cicatrizarea și, pe de altă parte, bolile „structurale”, adică SIDA, bolile autoimune, cancerule. Scopul fiecărui Shen individual este acela de a-și realiza Legenda Personală și, pentru asta, trebuie să trăiască toate polaritățile existențiale, să treacă dincolo de ele și să devină ceea ce numim o ființă „realizată”. Tuturor ne sunt date „muncile lui Hercule”, pe care trebuie să le ducem până la capăt. Limitele materiale ale lumii manifestate (timp, spațiu, materie) nu permit o trăire simultană a tuturor acestor posibilități, astfel că Shen va trebui să le reia, de un anumit nurnăr de ori, pentru a epuiza toată paleta disponibilă. Este o reușită la care se ajunge prin trăire. Shen trebuie deci să se întrupeze, adică să învețe într-o școală specială, care este cea a vieții. Dar, așa cum este și la școală, anumite clase sau anumite lecții pot fi câteodată foarte dificil

de integrat, de acceptat sau, pur și simplu, chiar de înțeles. Atunci Shen trebuie să repete clasa. În concluzie, va fi necesar să se reincarneze pentru a relua lecția din punctul în care a abandonat-o. Acesta este chiar principiul reincarnării. De altfel, vom vedea mai departe că, pentru Cerul Posterior, există un principiu echivalent, „reproducerea schemelor”, viața conștientă și prezentă.

Ne aflăm în fața conceptului „karmic” al vieții, despre care unii autori au vorbit deja. Eu aș vrea numai să reamintesc argumentul de bază al karmei, care este enunțat uneori într-o manieră nesatisfăcătoare. Vorbim, într-adevăr, despre o conceptualizare evolutivă a vieții și nu despre o filozofie punitivă, despre care unele spirite, ele însele vinovate, marcate de cultura lor iudeo-creștină, vorbesc uneori, în care cred sau se prefac a crede. Nu revenim pe Pământ ca să ispășim, să plătim sau să suferim de pe urma comportamentelor trecute. Acesta este un punct de vedere maniheist și nu corespunde cu nimic nivelului energetic al lucrurilor, unde noțiunile bine și rău nu există. De altfel, toate acestea nu pot avea sensuri „istorice” în înlănțuirea karmelor, din moment ce noțiunile de valoare se schimbă în funcție de epoci, tradiții, culturi. Principiul karmic este mult mai simplu și se bazează pe necesitatea experimentării și integrării tuturor posibilităților vieții. Școala vieții se derulează la fel ca toate școlile (ce întâmplare), cu ore de clasă, cu recreații, cu lecții de învățat și de înțeles, până când reușim să le integrăm. De asemenea, primim, bineînțeles, „facturile” pentru comportamentele neînsușite (dacă nu respectăm regulile jocului, dacă avem o comportare nelalocul ei). Aici pot să apară confuzia și amestecul cu punitivul. Dar „factură” nu înseamnă pedeapsă. „Factură” înseamnă că fiecărei cauze îi este asociat un efect, că orice comportament are o urmare și că, dacă acest comportament nu este în acord cu regulile de funcționare a lucrurilor, produce un rezultat nesatisfăcător. Să luăm un exemplu simplu. Dacă avem poftă de dulce, știm că îl putem găsi la o patiserie. Îl vom mânca și, astfel, nevoia noastră de dulce va fi satisfăcută. Dacă ne aflăm lângă o tablă încinsă și dacă ne este frig la mâini, ne vom apropia de ea ca să ne încălzim. Dar știm că o tablă încinsă poate să ne ardă și ar fi normal să păstrăm o anumită distanță. Totuși, dacă, de exemplu, suntem grăbiți și, ca să ne încălzim mâinile mai repede, le apropiem prea mult de tablă, „factura” acestei atitudini va fi o arsură. Arsura aceasta nu este în niciun caz o pedeapsă, ci, pur și simplu, rezultatul unui

comportament inadaptat ca urmare a nerespectării unuia dintre criteriile date de situația în care ne aflăm. Procesul este similar la nivel psihologic. Nu există pedeapsă, adică *sanctiune* stabilită, decisă și aplicată de cineva sau ceva din exterior sau transcendent, ci, pur și simplu, efectul este *rezultatul logic al* unui proces comportamental dat. În acest caz, nu suntem în acord cu legile contextului. Am căpatat deci o „factură” negativă, adică suferința, arsura. În cazul patiseriei, comportamentul de a cumpăra produce o „factură” pozitivă, care înseamnă satisfacerea poftelor. Dacă, însă, comportamentul de cumpărare devine excesiv (bulimie), el nu se mai află în acord cu legile naturale și atunci devine purtătorul unei „facturi” negative, care se traduce prin luarea în greutate.

Să revenim acum la Cerul Anterior. Cum se petrec lucrurile? Shen decide să trăiască, să realizeze Legenda Personală, Calea Vieții și, astfel, să învețe o lecție din această viață. Pentru ca lecția să poată fi învățată, trebuie să existe mijloacele prin care acest lucru să se realizeze. Alegerea se va face în funcție de scopul determinat, de munca pe care o va depune, dar și în funcție de experiențele deja trăite și integrate, care nu mai au nevoie să fie repetate. Toate aceste „date anterioare” sunt „înscrise” în ceea ce numim Cronica Akasha, un fel de mitologie interioară, de memorie holistică (holografică) proprie fiecăruia dintre noi și pe care taoiștii au numit-o „vechile memorii” sau „memoriile anterioare”. Ca să aibă mijloace de a trăi aceste noi posibilități, Shen va alege structuri și limite care îi vor permite să facă propriile alegeri în cele mai bune condiții, adică cele mai favorabile, dar și cele mai eficiente.

Noțiunea de eficacitate este valoroasă pentru că, în acest context, nu înseamnă nici pe departe confortabil sau agreabil. Atingem astfel un punct crucial al noțiunii Calea Vieții. În sfârșit, așa cum am văzut mai înainte, toate drumurile pot prezenta urme sau turnante pe care vehiculul existenței noastre va suporta zdruncinături sau momente de pierdere a vizibilității, în același fel în care toate legendele se realizează prin încercări. Acestea sunt elemente pe care astrologia, în particular astrologia karmică, ne poate ajuta să le percepem. Alegerea condițiilor de realizare va înlocui datele alegerii încarnării, adică toate condițiile fizice și înconjurătoare. Epocă, familie, țară, regiune, sex, rasă, etc. devin cadrul structural al încarnării și dau limitele materiale ale realizării ființei sub forma în care și sub care Shen a ales să se încarneze.

➤ Cerul Posterior

Prin încarnare, apoi prin naștere, părăsim planul Cerului Anterior pentru a trece în cel al Cerului Posterior. Shen Prenatal se magnetizează pe un suport (ou fecundat) care corespunde frecvenței sale vibratorii, căutării sale. El se adaugă astfel energiilor părinților care tocmai au fecundat acest ou mereu magic, ce va deveni o ființă umană. Aceste energii se adaugă energiilor înconjurătoare (planete, locuri, epoci) pentru a da Shen individual care, încă „nonactiv”, va continua să se îmbogățească, angrenând informații până în momentul nașterii, al tăierii cordonului ombilical, moment în care devine cu adevărat activ. Din acest motiv, temele astrologice sunt calculate plecând de la data nașterii și nu de la data concepției.

Cum se desfășoară lucrurile la nivelul Cerului Posterior? Ne aflăm la nivelul lumii finite. Limitele lucrurilor sunt cele ale lumii materializate și tangibile. Ființa s-a încarnat și își trăiește existența într-un corp fizic supus constrângerilor materiale. Supraviețuirea acestui corp implică un anumit număr de reguli și obligații universale (a se hrăni, a bea, a dormi etc.) și locale (cultură, loc, climă). Aceste îngrădiri îi impun individului un cadru de funcționare precis, care este adaptat la realizarea alegerii sale de încarnare. Corpul său fizic suferă în totalitate constrângerile acestui cadru atunci când realitățile psihologice și emoționale sunt puțin mai libere prin raportare la el.

Interesul de a cunoaște limitele materiale rezidă în faptul că ele, fiind punctele de sprijin ale realizării noastre, prin intermediul cărora aceasta se face și se exprimă, puse una în locul celeilalte, pot deveni un remarcabil mijloc de decodare și înțelegere a partiturii pe care o jucăm, a ceea ce se petrece în noi. Acest lucru este adevărat pentru corpul nostru, pentru emoțiile noastre, psihologia noastră, mediul nostru și pentru tot ceea ce „ni se întâmplă”. Avem astfel un extraordinar instrument de cunoaștere, pe care trebuie să încercăm în continuare să-l descifrăm.

Așa cum putem vedea în schema de la [pagina 13](#), avem în Cerul Anterior și în Cerul Posterior o parte stângă și o parte dreaptă. Totuși, putem constata că ele sunt inversate. Luăm contact astfel cu un element important de descifrare care este cel al lateralităților. Această inversare ne permite să înțelegem de ce psihologia modernă plasează, la nivelul corpului uman, raportarea la mamă în partea stângă și raportarea la tată în partea dreaptă, în timp ce

medicina tradițională chineză și filozofia taoistă procedează invers. Explicația constă în faptul că Occidentul s-a „preocupat” întotdeauna mai mult de nonmanifestat, de spirit și de suflet, adică de elemente care vin de la Cerul Anterior, decât de corp și de realitatea fizică și materială, considerate ca „inferioare” și care aparțin Cerului Posterior. Orientul, pe de altă parte, s-a preocupat întotdeauna de „aici și acum”, de trăirea actuală și reală, de manifestare, de Cerul Posterior. Corpul fizic și realitatea materială sunt foarte importante pentru orientali, deoarece prin ele se exprimă Shen.

Occidentul își bazează deci demersul pe elemente care aparțin în principal Cerului Anterior, în timp ce Orientul și-l bazează pe Cerul Posterior, cel puțin pe lateralitățile fizice. Este motivul din care ele sunt inversate, așa cum acest lucru se petrece între imaginea realității, pe care o percepe ochiul, și cea inversată, care este transmisă și „reconstruită” în creier. Partea dreaptă a corpului se află deci, pentru orientali, în raport cu Yin, fiind, în consecință, reprezentată de simbolistica maternă, iar partea stângă este în raport cu Yang și se regăsește în simbolistica paternă. Găsim că această precizare este extrem de importantă, căci lateralitățile fizice ale simptomelor și ale traumatismelor sunt pentru noi elemente grăitoare și revelatoare pentru ceea ce se petrece în interiorul nostru. Or, dat fiind că aceste manifestări aparțin manifestatului, Cerului Posterior, ele sunt codificate prin lateralitatea propusă de orientali (dreapta simbolizează partea maternă). În compensație, tot ceea ce se petrece în psihic, imaginarul, visul sau ceea ce a fost conceput ca formă înainte de a se naște aparține Cerului Anterior și corespunde, prin acest fapt, lateralității utilizate, în principal, de occidentali.

Să luăm un exemplu. Un copil care se naște cu urechea dreaptă puțin mai mare decât cea stângă va avea o relație privilegiată și o dependență de ascultare față de tatăl său. De ce? Dacă acest copil s-a născut cu urechea respectivă mai mare, este din cauză că s-a format așa încă înainte de naștere; ea s-a structurat sub această formă în Cerul Anterior, în nonmanifestat. La acest nivel, partea dreaptă este în raport cu simbolistica paternă și cea stângă, cu simbolistica maternă. Tot ce va veni de la tatăl său, din punct de vedere educativ, cultural, va fi primit și perceput cu o mai mare sensibilitate, o mai mare ascultare, dar, fără îndoială, și cu o mai mare dependență.

În schimb, dacă acest copil are otită la aceeași ureche dreaptă,

ne aflăm în lumea manifestată, în trăirea copilului după naștere. Această ureche se află deci în relație cu simbolistica maternă, căci ne aflăm în Cerul Posterior, cel manifestat. Copilul este cel care a declanșat o manifestare simptomatică în corpul său fizic prezent și după nașterea sa. Aici, lateralitățile se inversează și dreapta ajunge să fie în relație cu simbolistica maternă. Faptul că are otită înseamnă că nu vrea să audă ceea ce îi spune mama sa, că tot ceea ce aude de la ea nu îl satisface. Poate că strigă prea des la el sau își petrece timpul spunându-i: „Fii atent, nu fă asta, o să cazi, te vei răni, să nu răcești...”

Să luăm un al doilea exemplu. Este vorba de o persoană care visează că-și răsucește glezna stângă. Cu toate că acest incident are loc după naștere, ne aflăm totuși, în acest caz, în nonmanifestat, în virtual, deoarece se întâmplă în lumea oniricului (vis). Entorsa va fi pusă în relație cu simbolistica maternă. În schimb, dacă persoana își scrântește cu adevărat glezna stângă, ne aflăm în manifestat și entorsa capătă atunci o semnificație simbolică paternă și poate exprima o problemă de poziție, de atitudine relațională cu un bărbat.

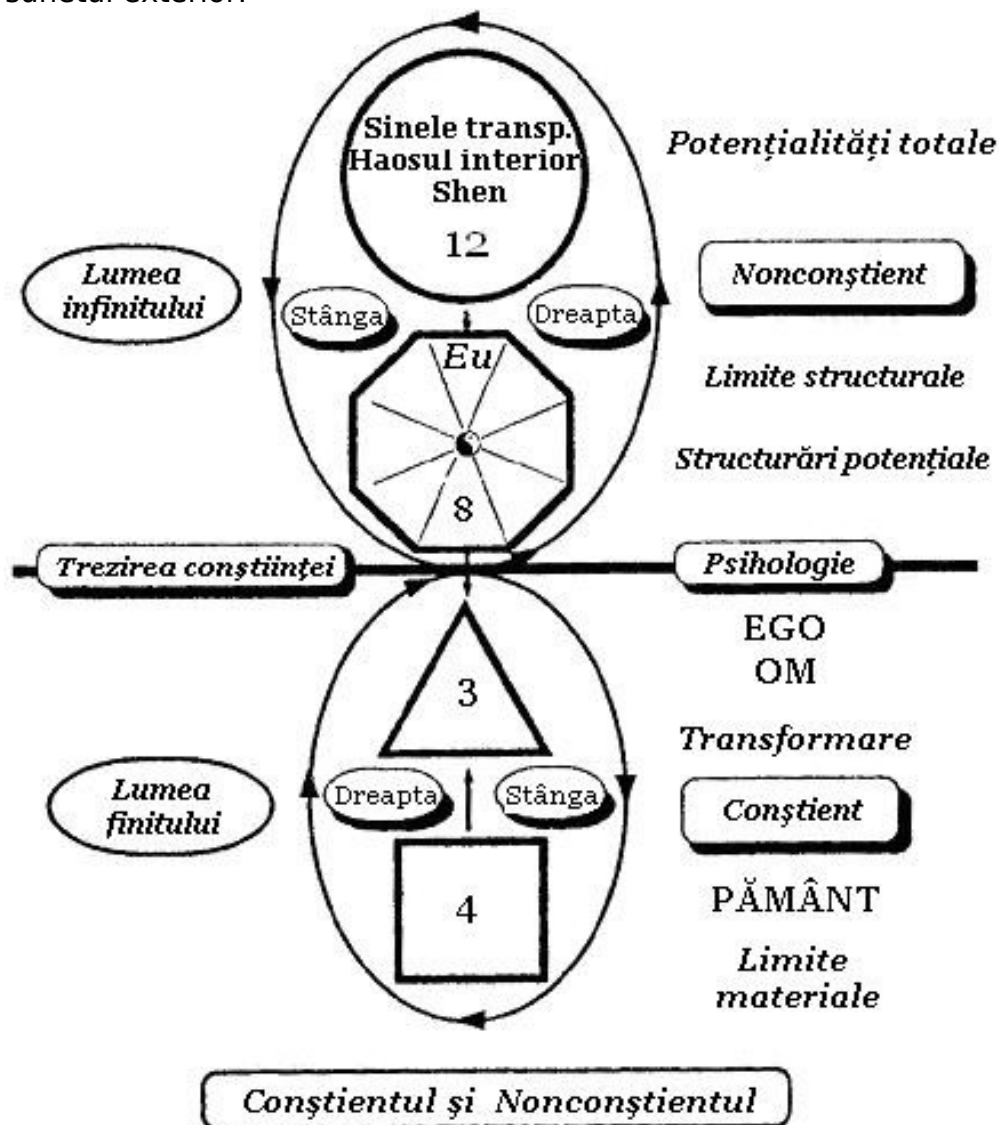
Tinând cont de importanța noțiunii de lateralitate, putem sintetiza totul în tabelul următor.

Înainte de naștere		După naștere	
	Formarea corpurilor	Traumatisme, maladii, simptome	Stadii alpha, premoniții, vise
Partea dreaptă a corpului	Simbolistica paternă	Simbolistica maternă	Simbolistica paternă
Partea stângă a corpului	Simbolistica maternă	Simbnlistica paternă	Simbolistica Maternă

Acum, putem reveni la noțiunile de Cer Anterior și Posterior pe care, desfășurându-le, le aducem la principiul „Totul este în tot”, la nivelul individului încarnat, manifestat în lumea noastră. Folosind un principiu analogic, putem transpune în totalitate această reprezentare a macrocosmosului universal pe microcosmosul individului, făcând astfel să apară noțiunile de Conștient și Nonconștient.

CONȘTIENTUL ȘI NONCONȘTIENTUL

Ce putem constata? Preluând exact construcția schemei precedente Cer Anterior / Cer Posterior ([pagina 13](#)), Cerul Anterior devine Nonconștient, conștiința de noapte, liniștea interioară, și Cerul Posterior devine Conștientul, conștiința de zi, fenomenalul, sunetul exterior.



➤ **Nonconștientul**

Să observăm în detaliu informațiile pe care le avem. Știm că Cerul Anterior reprezintă nivelul preexistențial, stadiul la care se „pregătește” existența noastră sub toate aspectele (reguli, structuri, alegeri etc.). În momentul în care transpunem și Cerul Anterior devine Nonconștientul, acesta reprezintă manifestarea anterioară, nivelul la care se pregătește „manifestatul”, adică ceea ce se petrece în lumea tangibilă și conștientă. Actele, acțiunile, realizările aparțin de domeniul a ceea ce se manifestă, a ceea ce putem percepe și sunt direct asociate cu „orizontalitatea”, fiind „pregătite” în Nonconștient.

În Nonconștient se situează Conștiința Holografică despre care am vorbit mai înainte. Tot ea elaborează acțiunile care ne vor permite să concretizăm alegerile de realizare a Căii Vieții, a Legendei noastre Personale. Această Conștiință încă poartă memoria și percepția alegerilor personale pe care le-am făcut în Cerul Anterior și „cunoaște” totalitatea Cronicilor Akasha, mitologia personală. Nonconștientul dispune de toate informațiile care sunt memorate în Energia Ancestrală. El știe, în consecință, care sunt alegerile și nevoile noastre de experimentare și, astfel, este capabil să determine cele mai bune procese pentru ca noi să „reușim”. Aici (ca și pentru „pedeapsă”), se pot naște confuzii între libertate, determinism, destin, soartă și fatalitate. Căci, dacă procesele sunt observate *a posteriori*, putem spune „Așa a fost scris”. Așa a fost efectiv scris, dar nu în sensul că ar trebui să urmărim un scenariu stabilit de ceva sau cineva din exteriorul nostru, în care noi nu am fi decât marionete animate și dirijate. „Așa a fost scris” în sensul în care noi suntem cei care l-am scris în interiorul nostru, ca pe cel mai bun scenariu posibil, pentru a ne atinge scopul fixat.

Am putea înțelege acest lucru mai ușor interpretând o situație. Dacă, de exemplu, eu doresc să merg la Nisa pentru a asista la carnaval, această decizie mă va determina să fac alegeri logistice pentru a-mi atinge scopul. Trebuie, mai întâi, să stabilesc data concediului și să fac rezervare la hotel pentru perioada respectivă. Gusturile îmi influențează, bineînțeles, alegerile. Dacă, pe de altă parte, nu am experiență în această privință, risc să fac rezervarea prea târziu și să nu mai găsesc loc. Apoi, trebuie să mă hotărâsc asupra unui mijloc de transport. Dacă prefer mersul cu mașina și imi place viteza, voi călători pe autostradă. Dacă există peisaje frumoase care mă interesează,

atunci voi alege drumurile mai mici, care traversează interiorul ținutului. În acest caz, va trebui să plec cu o zi mai devreme. Dacă mi-e frică să călătoresc cu mașina, voi lua trenul și, dacă sunt foarte grăbit, voi lua avionul. Putem să vedem deja cum ceea ce există înlăuntrul nostru ne condiționează comportamentele și alegerile. Pentru a atinge același scop, fiecare dintre noi va proceda într-o manieră care-i este proprie, determinată de mernoriile personale.

Odată decizia luată, am totuși, în orice moment, libertatea să-mi schimb părerea și să nu mai merg la Nisa. Nimic nu mă împiedică să cobor din tren la Lyon sau la Marsilia dacă vreau, să mă opresc în Alpi în cazul în care voi călători cu mașina. În schimb, dacă voi alege avionul, îmi va fi mai greu dacă nu se fac escale (ar putea fi interesant de meditat la validitatea alegerilor pe care le facem pentru „rapiditate” în evoluția personală și la flexibilitatea lor reală). Cu cât decizia mea de schimbare va fi mai tardivă, cu atât risc să fie mai costisitoare (concedii pierdute, penalizări din partea hotelului, cheltuieli legate de biletul de tren etc.), dar rămâne întotdeauna posibilă. Determinismul alegerii de bază nu este total. Este clar că voi resimți frustrarea dacă nu voi merge la carnaval. Dacă, în schimb, scopul călătoriei ar fi reglarea unei afaceri dificile și dezagreabile, libertatea mea potențială este aceea de a fugi, de a evita acest moment neplăcut. Va trebui totuși să rezolv această afacere într-o bună zi. Cu cât o voi face mai târziu, cu atât va fi mai greu și mai costisitor.

În schimb, dacă voi face tot ceea ce trebuie să fac, voi fi la Nisa pentru a asista la carnaval în condițiile care îmi convin. Acest lucru pare logic pentru toată lumea și nu miră pe nimeni. Iată, am putut vedea din nou cum lucrurile pe care urmează să le facem se pregătesc înlăuntrul nostru și în ce fel alegerile interioare sunt conditionate de „memoriile” existente. Singura diferență în raport cu exemplul meu este că, în cea mai mare parte a timpului, toate acestea nu sunt conștiente la momentul respectiv. În acest caz precis însă, știu ce am decis și ce vreau să obțin.

Dar să presupunem acum că cineva din afară, un extraterestru care nu este la curent cu obiceiurile și tradițiile pământești și care nu cunoaște alegerea mea, mă observă. Ce vede? El vede un individ pe cale de a asista la carnavalul de la Nisa. Dacă studiază ce s-a întâmplat înainte de venirea mea la Nisa, ce constată? Toate acțiunile care preced sosirea mea (luarea concediului, rezervarea la un hotel, traseul ales etc.) par a-i arăta un singur lucru: totul s-a construit, s-a derulat astfel încât să mă găsesc la Nisa în ziua

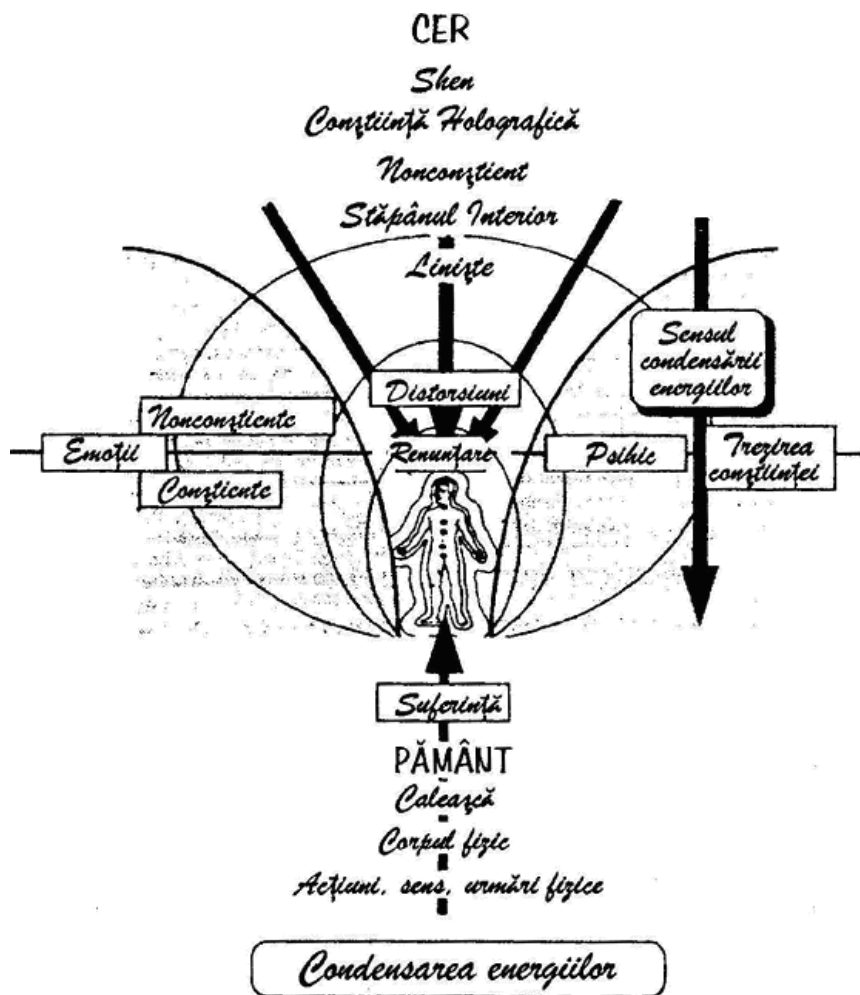
carnavalului. Dacă se întreabă asupra prezenței mele și a cauzei care a determinat-o, el nu poate ajunge decât la o concluzie: a fost *scris* să merg la Nisa, căci toate acțiunile mele s-au înscris și derulat în acest sens, ca și cum fuseseră determinate de ceva să mă facă să mă îndrept spre acest rezultat. Extraterestrului nostru îi voi părea o marionetă în voia sorții, asemenea paiului care plutește pe apa râului, purtat încotro îl duce curentul. Desigur, îi lipsește informația cea mai importantă ca să gândească altfel, aceea de a ști că eu am ales și *am* decis să merg la Nisa. Nu sunt determinat, deoarece eu sunt cel care a ales. Pentru a schematiza, am putea compara existența noastră cu un teatru în care Cerul Anterior va fi autorul piesei, iar Nonconștientul, regizorul care se ocupă de punerea în scenă.

Toată intriga istoriei noastre se află scrisă în Shen Prenatal, în Conștiința globală, Holografică, iar punerea ei în scenă este realizată de Nonconștientul nostru, Stăpânul sau Ghidul Interior. Conștientul nostru (Vizitiul) și corpul nostru fizic (Caleașca) sunt actorii săi vizibili și privilegiați. Ei trebuie să respecte punerea în scenă și rolul lor, având, în același timp, o oarecare libertate, o posibilitate de a improviza, care sunt condiționate de respectarea intrigii de fond (cale, legendă). Atunci când totul se petrece normal, la sfârșitul spectacolului (moarte), avem satisfacția de a fi respectat intriga și de a fi jucat cu succes acest rol (Calea Veții). În schimb, în cazul în care nu urmărim punerea în scenă, nu ținem cont de intrigă, va apărea o distorsiune între Nonconștient și Conștient, între actor, rol și punerea în scenă. Atunci, tensiunile, suferințele, bolile, accidentele și alte acte ratate își vor face brusc apariția.

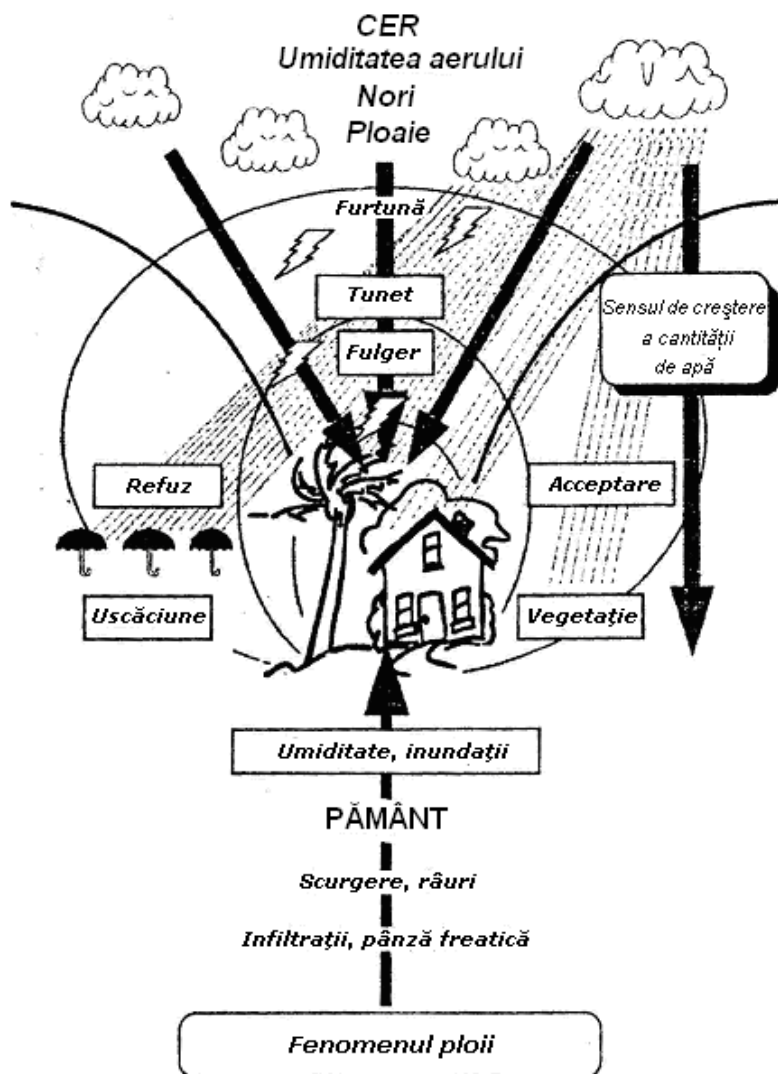
Se pare că finalitatea existenței noastre este aceea de a atinge coeziunea, coerența între Nonconștient și Conștient, între Stăpânul sau Ghidul Interior și Vizitiu. În aceasta constă, cred eu, tot secretul armoniei profunde, al adevăratei seninătăți care ne arată cât din toate acestea sunt apanajul unei culturi sau al unei educații și cât, pur și simplu, rezultatul unei munci individuale clare și fără concesii. De aceea, aceasta noțiune de armonie este foarte îndepărtată de cea de intelect sau de cea de cultură, depinzând numai de nivelul de coeziune a individului între ceea ce este, ceea ce face și Calea Vieții sale. Din această cauză, de exemplu, vom putea întâlni și resimți forța profundă a unui lama tibetan, a unui cioban din Larzac, a unei învălătoare din Cantal (unde m-am născut), a unui pescar breton, a unui filozof modern, a unui biolog sau a unui bătrân grădinar englez.

➤ **Conștientul: condensarea și eliberarea energiilor**

În lumea Conștientului, lucrurile apar treptat, manifestându-se într-un mod din ce în ce mai palpabil, mai concret.



Fenomenul acesta se petrece mai întâi la nivelul energiilor corpului, apoi al emoțiilor, de data aceasta conștiente, și, în sfârșit, al psihicului — și el conștient — al individului. Procesul continuă apoi în planul fizic și se manifestă pe meridiane, apoi în organe și, în sfârșit, în membre. Ne aflăm la ultimul nivel de creștere a densității energiilor, cel mai de jos. Suntem la nivelul Terrei, acolo unde limitele materiale sunt cele mai apăsătoare și extrem de restrictive.



Procesul de condensare funcționează exact în același fel ca fenomenul natural al ploii. Mai întâi există o anumită umiditate în aer, perceptibilă (Nonconștient) numai cu aparate foarte sofisticate. După un anumit timp și în condiții speciale, această umiditate începe să crească în densitate, condensându-se sub forma vaporilor de apă, care formează, în Cer, nori (ideile, gândurile, emoțiile, dorințele, intențiile, etc.) perceptibili, dar, deocamdată, puțin consistenți. Unii dintre acești nori sunt ușori și nu prezintă niciun risc (emoții, gânduri, intenții negative). Vaporii de apă continuă să crească în densitate, să se

condenseze și sfârșesc prin a produce picături de apă, de ploaie și, în final, furtuna. Ploaia cade pe sol în aversă, iar pământul (corpul nostru) este ud și muiat de această apă (resentimente, tensiuni, suferințe). De îndată ce furtuna (tensiunile) devine puternică, tunetul bubuie și trăsnetul chiar lovește uneori (atac cardiac, criză de epilepsie, sincopă, nebunie etc.). Schema simplă de la pagina 23 rezumă toate aceste fenomene și o putem compara cu ușurință cu cea precedentă (pagina 22), care ne ajută să o înțelegem.

Bascularea între Nonconștient și Conștient se face prin trezirea conștiinței, care înseamnă trecerea la acțiune, adică la „a face”, ce reprezintă ultimul stadiu de condensare a energiilor. Prin rezultatul acestei acțiuni, urmează să constatăm unde ne aflăm și să avem ceea ce se numește „o doză de conștiință”. Dacă rezultatul obținut este „bun”, adică se potrivește cu scopul urmărit, înseamnă că procesul a fost în totalitate coerent și că am respectat toate fazele intermediare ale realizării, indiferent care au fost ele. Acesta nu este, bineînțeles, conștient în totalitate, motiv pentru care e necesar, câteodată, să resimțim eroarea sau durerea pentru a înțelege la ce nivel lucrurile nu merg bine. De aceea am scris „bun” între ghilimele, căci anumite experiențe neplăcute sunt de fapt experiențe „bune”, așa cum este ploaia care udă și înmoaie totul, dar care, în același timp, face și să crească totul în natură. Refuzul nostru sau o căutare excesivă a protecției ne va împiedica să trăim aceste experiențe, la fel cum adăpostirea de ploaie provoacă uscăciunea. Căci aceste practici ne obligă să reflectăm la ceea ce se întâmplă și, fără îndoială, la provocarea unor schimbări necesare (în consecință să creștem), dacă, bineînțeles, suntem pregătiți de ascultare. Dacă nu, ne vom întoarce într-un proces de reproducere de scheme, până când vom înțelege. *Vom găsi aici* exact același proces *ca acela pentru* legea *karmică*. Singura diferență este că vom „retrăi” experiența, vom relua lecția, în același plan al conștiinței, fără a fi nevoie să murim fizic, să schimbăm planul vieții. Este de la sine înțeles că, de fiecare dată, experiența va fi mai puternică, asemănătoare cu situația în care ne adresăm cuiva care este tare de ureche sau care nu vrea să asculte. Suntem obligați să-i vorbim din ce în ce mai tare, chiar să strigăm, până când va putea sau se va decide să ne audă.

Viața și, prin ea, Conștiința noastră Holografică, Nonconștientul, Stăpânul sau Ghidul Interior sunt determinați să facă adesea același lucru față de noi. Strigătele pe care ni le adresează sunt tensiunile și

suferințele noastre fizice și psihice, morale sau emoționale. Desigur că ne-au fost trimise mesaje înainte de a se ajunge la aceste strigăte, dar „surditatea” noastră suficientă sau temătoare ne-a împiedicat să le primim și să le percepem. Este foarte important să se redea suferinței și bolii adevăratul lor sens. Știința modernă luptă din răzputeri împotriva acestor expresii profunde ale raportului nostru cu viața, în general, și cu viața noastră în special, dar cursa este pierdută dinainte. Viața ne *va devansa mereu* și nu vom ajunge niciodată (din fericire) să-i punem botniță, să o facem să tacă. Fiecare pas făcut înainte de știința mecanicistă este mereu compensat de un pas echivalent, sau chiar mai mare, făcut de viață. *Cu cât medicina știe să „trateze” mai bine diverse boli, cu atât acestea devin mai profunde, dificil de stăpânit și capabile de mutații.*

Este preferabil să încercăm, mai degabă, să înțelegem sensul a ceea ce trăim decât să constrângem viața să tacă (medicina alopată) sau să ne facem suferințele obligatorii, inevitabile și meritate (dogmatism sau fanatism religios), fără a căuta mai departe, din frică, din nevoia de confort sau din dorința de a ne înlesni pe moment o situație. Să fim totuși foarte vigilenți în privința semnificației și rațiunii lucrurilor. Dacă e adevărat că aceste tensiuni, aceste suferințe și boli sunt uneori necesare pentru ca noi să înțelegem, să ne dezvoltăm, ele nu sunt niciodată obligatorii sau iminente. Nu sunt fatalități, chiar dacă acest lucru este supărător pentru unii. Ele devin necesare numai pentru că, uneori, nu vrem sau nu putem înțelege altfel. Nu este vorba, și aici cu atât mai puțin, de o pedeapsă, ci de o „lecție a lucrurilor”, așa cum copilul se arde pentru că are nevoie să experimenteze focul.

Putem să le evităm. Atunci când acceptăm cu adevărat căutarea unui nou fel de înțelegere a vieții, chiar în faza morții, avem, în mod firesc, un proces de *feedback*. Acesta aparține însuși principiului vieții. Odată ce a atins punctul cel mai de jos, adică nivelul fizic și materializat, durerea sau boala poate să se întoarcă și să plece în sens invers, diminuându-se, eliberând individul.

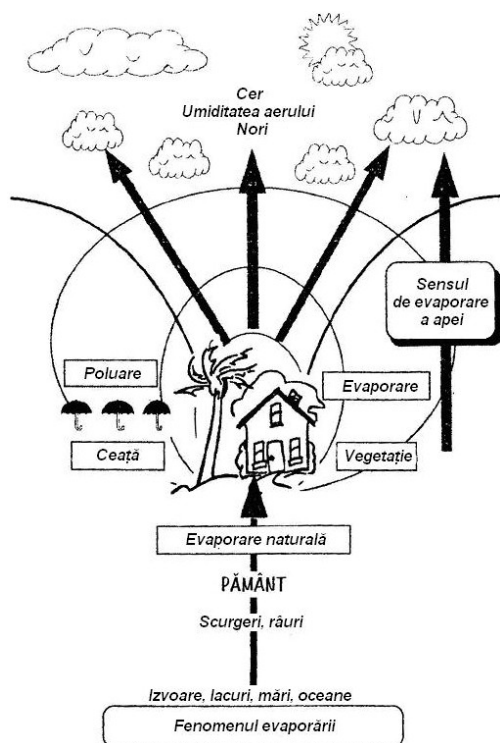
Dar această transformare nu poate avea loc decât dacă nu ne blocăm energiile condensate.

„Omorând” potențialul lor de expresie prin medicația chimică sau prin efectul credințelor liniare, dogmatice și cristalizate, le fixăm într-adevăr într-un loc și, în felul acesta, le împiedicăm să urce, să se întoarcă la sursa lor pentru a se stinge. Ele păstrează toată forța potențială și sunt prizoniere ale punctului în care le-

am „redus la tăcere”. Cu prima ocazie, se vor manifesta din nou, eliberând nu numai energia tensionată a momentului, a contextului, ci și energia situațiilor precedente, care nu a putut să se elibereze sau pe care am redus-o la tăcere, nelăsând-o să se exprime. Atunci, ele vor avea o putere crescută, care a fost adăugată, ca să nu spun multiplicată, de toate tensiunile precedente deja acumulate. Ele aleg, în general, să se exprime „în altă parte”, în alte puncte ale corpului și spiritului, căci păstrează în memorie informația conform căreia nu pot să se manifeste prin primul mijloc ales, pentru că am reușit să le reducem la tăcere. Acest lucru ne permite să înțelegem ceva mai bine de ce expresiile patologice (boli) au nevoie să devină din ce în ce mai profunde (cancer) sau mai mobile, insesizabile (spasmodic) sau capabile de mutații (virus, SIDA), într-o formă nouă.

Am putea relua imaginea ploii pentru a înțelege mai ușor procesul de eliberare. Ploaia a udat pământul, iar acesta „redă” ploaia cerului, lăsând-o să se scurgă, în mod natural, în râuri și în fluvii, până la mare. Apoi, apa se evaporă și se transformă în vapori și în umiditatea aerului. Dacă pământul păstrează umiditatea (pânză de apă freatică, baraje), va fi suprasaturat la fiecare aversă. Ca urmare a unei furtuni puternice, cu ploaie în cantitate mare care nu poate fi absorbită, totul crapă, iar alunecările de pământ sau barajele care cedează nu sunt altceva decât efectele devastatoare ale acestor fenomene meteorologice.

Exact la fel se întâmplă și cu noi. Dacă blocăm aceste energii prin poluare interioară (emoții, ranchiună, resentimente etc.), tensiunile și suferințele rămân înăuntrul nostru și produc un ciclu asemănător unui bumerang care se autoalimentează și ne întristează viața zilnică, la fel cum alterarea aerului creează deasupra orașelor o cupolă din ce în ce mai opacă. Dacă nu blocăm aceste energii, dacă acceptăm durerea (să fim uzi) în semnificația ei, chiar dacă am anticipat-o și am evitat ca ea să apară, procesul de eliberare (evaporare, a se vedea schema de la paginile 26 și 27) se poate declanșa. El se va manifesta printr-o eliberare fizică, materială, a suferinței și va fi cu adevărat resimțit ca o „eliberare”, ca un „miracol”. Nu cred că se află altceva în spatele „vindecărilor miraculoase”, cum sunt, de exemplu, remisiile spontane atât de surprinzătoare și inexplicabile pentru lumea rațională.



Și mă gândesc aici la un exemplu spectaculos al acestui proces de eliberare, pe care l-am cunoscut îndeaproape. O tânără femeie a venit să-mi ceară o consultație în vederea unei ședințe de relaxare și armonizare a energiilor sale. Era foarte tensionată și corpul suferea profund. Ea prezenta o hernie de disc gravă la vertebrele cervicale și, de altfel, în curând trebuia să fie operată. Cu ceafa blocată într-un aparat ortopedic pentru a-i menține capul ridicat și cu obrazul desfigurat de multele nopți nedormite, această persoană traversa o perioadă extrem de dificilă a vieții. După ce am făcut o primă ședință de armonizare, am putut aborda fondul problemei, adică ceea ce se afla cu adevărat în spatele suferinței fizice. Am determinat-o, încet-încet, să identifice mai întâi ce traumatism emoțional ar putea să se ascundă în spatele herniei, apoi să înțeleagă ce ar putea însemna, cum s-ar înscrie acesta în viața ei și care ar fi sensul lui ascuns. Ceea ce s-a petrecut a fost surprinzător. Fără ca tânără femeie să-și dea seama, ceafa ei s-a relaxat, văzând cu ochii, pe măsură ce vorbea. Lăsând lacrimile să-i curgă, își exprima resentimentele și înțelegea sensul lucrurilor. A început să-și miște din ce în ce mai mult capul, putând să-l întoarcă, până când

individ. Și nu acesta este cel mai important lucru. Important e să ajungem acolo unde putem și, de fiecare dată, să câștigăm teren. Este la fel ca un antrenament sportiv sau ca practicarea dansului, de exemplu. Exercițiile zilnice care includ și întinderi ale corpului deschid axele articulare și acțiunea asupra durerii ne permite să mergem mereu un pic mai departe, făcându-ne trupul mai receptiv. Dar - atenție! - toate acestea funcționează în folosul nostru, cu condiția să avem „inteligenta” de a nu exagera, de a nu transforma procesul evolutiv într-un comportament ucigător.

Trezirea conștiinței ne va ajuta, jucând rolul de „portar”. Prin apropierea de psihicul individului, conștient și nonconștient, prin acționarea asupra emoțiilor lui, de asemenea conștiente și non-conștiente (memoria emoțională), vom facilita trezirea conștiinței acestuia, care îi va permite procesului eliberator să se realizeze în Nonconștient. Astfel, el va putea să urce până la Conștiința Holografică și, acolo, să dețină un anumit spațiu sau să aleagă noi moduri experimentale (noi scenarii).

La acest nivel, individul intră în etapa de acceptare, de integrare a experienței, a acestor simțăminte mai mult sau mai puțin plăcute. Este o fază dificilă, căci ea aparține încă lumii Conștientului și se lovește de emoțiile existențiale. Acceptarea experienței de viață va permite anularea, ștergerea acestor emoții conștiente, mulțumită interogației asupra sensului experienței și, dacă este necesar, va permite iertarea. Este o etapă fundamentală și condiționează întoarcerea spre planul Nonconștientului. Dacă ea nu are loc, individul recade în schema precedentă. Revolta, refuzul lui de a înțelege, neacceptarea îl vor obliga să re trăiască experiențele anterioare, pentru că nu a priceput mesajul. Aceste sentimente arată, de asemenea, că noi continuăm să funcționăm în dinamică, reglându-ne contururile” (cu viața, cu alții, cu noi înșine), în loc să le verificăm și să le încheiem. Reproducem schemele din necesitatea de a retrăi „mult mai puternic” ceea ce trebuie să înțelegem. Suntem în tensiune și în conflict, în plină acțiune a războiului, care ne îndepărtează și rmai mult de echilibru, de pacea interioară, de pacea cu viața.

Dacă întoarcerea se face corect, procesul de eliberare trece atunci în planul Nonconștientului, unde etapele urmează aceeași logică ca și în Conștient. Individul se află pe o treaptă de retrăire a experiențelor, chiar a suferinței, dar ele nu se manifestă deloc în fizic, ci se materializează în planul psihicului profund, în visele sale. Această etapă se bazează pe emoțiile nonconștiente ale individului,

care se hrănesc din rănilor interioare, profunde, legate de exemplu, de copilărie sau de alte planuri ale conștiinței. El va trebui să încerce să înțeleagă aceste amintiri și să participe la emoții, adică să le „iubească”, să le recunoască pentru ceea ce sunt, fără a le judeca sau a lupta împotriva lor. La acest nivel se fac adevăratele „renunțări”, care se întâmplă atunci când viața ne împinge până la capăt, până la ultima limită. Suntem obligați atunci să cedăm pentru că ne-am epuizat toate forțele luptând fără niciun rezultat. Nu mai știm ce să „facem” și nu mai putem înțelege, în logica noastră carteziană, ce și de ce ni se întâmplă. Atunci nu ne mai rămâne decât să acceptăm și să iertăm, dacă este necesar. Acesta este stadiul creștin „Facă-se voia Ta”, este „Inch'Allah” (adevărul islamic), este „renunțarea” orientală. În niciun caz nu este vorba despre abandon, despre a nu interveni, a lăsa lucrurile să mergă de la sine sau despre abdicări, ci despre „acceptări”, despre primiri interioare ale unei rațiuni a lucrurilor care ne depășește. Este momentul în care totul se schimbă într-un mod surprinzător și situațiile foarte încurcate ale vieții noastre se răstoarnă complet.

Să reluăm exemplul remisiilor spontane care sunt cu adevărat foarte explicite. Ele se produc întotdeauna la persoanele care se află în ultimul stadiu al unui cancer, condamnate de medicină. Nimic nu le mai poate salva, nu le mai poate vindeca. Li se spune că mai au de trăit foarte puțin. În acel moment, unii indivizi înclină spre acceptare. Într-un timp surprinzător de scurt (câteva zile), corpul lor redevine complet sănătos. Atunci când ajungem la această eliberare de energii, memoriile și alegerile experimentale pot fi șterse pentru a lăsa loc altor memorii și altor alegeri. Dacă nu trecem printr-unul din aceste stadii, trebuie să reluăm inevitabil procesul până la momentul în care ne dam seama de ceea ce am fi dispuși să „acceptăm”.

Bineînțeles că toate aceste procese funcționează în permanență la toate nivelurile și cu intensități variabile și nu numai în privința bolilor grave sau a suferințelor importante. Ele sunt, în cea mai mare parte a timpului, nonconștiente și numai în cazuri dificile se manifestă cu atâta forță. Totuși, aceste procese se traduc în permanență la nivelul nostru energetic cel mai condensat, care este corpul fizic. Cum se întâmplă acest lucru și care sunt mijloacele privilegiate ale acestor manifestări?

INTERPRETĂRILE FIZIOLOGICE

Ca toate realitățile energetice ale lumii noastre, realitatea umană are nevoie de suportul ei manifestat, de corpul ei fizic, pentru a putea interpreta, exprima ceea ce se petrece în arcele sale mai profunde. Este evident, pentru oricare dintre noi, că avem nevoie de gesturi, de cuvinte sau de desene pentru a ne putea reda ideile, gândurile sau sentimentele.

Toate aceste fenomene intangibile nu ar exista, în sensul în care nu ar putea fi percepute, dacă nu ar avea această posibilitate de a se manifesta. În aceeași manieră și mergând cu raționamentul mai departe, cel mai frumos calculator din lume nu ne-ar fi de niciun folos dacă nu ar avea periferice (ecran, imprimantă, scanner etc.). Se pare deci că spiritul uman nu ar putea exista fără proiecția sa materializată, care este corpul fizic.

Dacă reiau exemplul calculatorului, ne dăm seama că nu servește la nimic să fie formidabil de puternic dacă perifericele sale nu îl pot „urma”, adică nu pot exprima această putere. Nu îi servește la nimic nici ca perifericele să fie extraordinare dacă memoria nu este la înălțime — de exemplu, să aibă o imprimantă color, când el nu poate lucra decât în alb și negru. La fel se întâmplă și cu omul, care trebuie să caute echilibrul între corp și spirit. Interesul esențial este că, prin expresia corpului, el va putea, în cazul în care vrea cu adevărat, să decodeze ceea ce se petrece în spiritul său. Atunci când ansamblul funcționează într-un mod coerent, realitatea fizică este în acord cu cea spirituală a individului.

Existența se derulează „normal”. Când există o distorsiune între Conștient și Nonconștient, între scenariu și actor, vor apărea mesajele, semnalele de alarmă. Ființa umană are în principal trei tipuri de semnale, trei feluri de a trăi cu intensitate diferită, în corpul său, aceste mesaje interioare de distorsiune. Cele trei tipuri de mesaje sunt tensiunile fizice sau nervoase, traumatismele fizice sau psihologice și maladiile organice sau psihologice. Voi vorbi aparte despre „actele ratate” (nereușite) care participă de fapt la aceste trei niveluri.

TENSIUNI FIZICE ȘI PSIHICE

Primul tip de semnale este cel al resimțirii tensiunilor, a neplăcerilor, ca, de exemplu, încordările dorsale, dificultățile digestive, coșmarurile,

indispozițiile sau stările psihice proaste. Suntem în stadiul „normal” de expresie a tensiunii interioare. Nonconștientul folosește o stare fiziologică sau psihologică pentru a exprima ceea ce se întâmplă. Este Stăpânul sau Ghidul Interior care bate în geamul Căleștii pentru a face un semn Vizitiului ca să-i spună că „ceva” nu merge (direcție greșită, conduită inconfortabilă sau periculoasă, oboseală, nevoia de a face o oprire etc.). Dacă persoana este „deschisă”, gata să asculte și să accepte mesajul la nivelul Conștientului, ea va fi de acord cu schimbările comportamentale necesare și tensiunile vor dispărea. Cu cât individul a lucrat asupra lui însuși și este în coerență nu numai cu propria persoană, cu părțile lui cele mai sensibile, ci și cu cele mai puternice (Nonconștient), cu atât el este mai sensibil și mai capabil să prevadă și să anticipeze mesajele de primul tip și să le înțeleagă. Ajuns la un anumit nivel, el va fi în stare să le anticipeze. Din păcate, ne este foarte greu să fim receptivi chiar de la acest nivel. Cauzele sunt mai multe, în special tendința noastră naturală spre ușurătate și cultura noastră, care separă lucrurile și ne determină să nu mai știm să le legăm. În acest fel, ne dezvoltăm surditatea. Acest prim nivel de mesaje este totuși extraordinar de bogat și nu este singurul. Numeroase semne ne vin și din mediul înconjurător, mai ales prin ceea ce numim „efectul oglinzii”. Voi reveni ulterior.

Pentru a se face auzit, Nonconștientul trebuie câteodată să recurgă la alte două tipuri de mesaje: **traumatismele și bolile**. Este evident că necesitatea de a fi cât mai eficiente le face mai puternice și mai percutante, dacă îndrăznesc să spun astfel. Dar ele prezintă și un al doilea inconvenient, deloc neglijabil, față de mesajele cele mai directe. Traumatismele și bolile sunt mereu decalate în timp față de originea tensiunii. Acest decalaj este proporțional cu surditatea noastră, cu capacitatea de a nu auzi mesajele care ni se trimit. Fenomenul se poate datora unei extreme sensibilități, care ne face să le resimțim mai puternic, sau, pur și simplu, refuzului de a ne schimba. Decalajul este mai important pentru boală decât pentru traumatism și este cu atât mai mare cu cât tensiunea sau semnificația ei este „refuzată”, mai ales că ea atinge zone cu sensibilități foarte puternice la individ. Se poate întâmpla chiar, atunci când boala afectează puncte-cheie fundamentale ale persoanei, ca ea să aibă efecte pe planul conștiinței, al diferitelor reîncarnări.

TRAUMATISMELE CORPULUI ȘI ALE MEMBRELOR

Ele reprezintă al doilea mod de comunicare, fiind vorba despre un al doilea stadiu în ierarhia mesajelor, și exprimă etapa în care individul, prin Nonconștientul său, este în căutarea unei soluții. Traumatismul este deci o expresie activă, în sensul că el constituie o dublă tentativă din partea persoanei care îl trăiește. El transmite, înainte de toate, un mesaj nou, mai intens decât precedentul, fiind un mod deschis de comunicare. Stăpânul sau Ghidul Interior bate mult mai tare în geam, de data asta, și va ajunge chiar să-l spargă pentru că, făcând suficient de mult zgomot, îl va obliga pe Vizitiu să-l asculte. Acest stadiu poate să permită o schimbare directă a situației care ne privește, căci apare în cursul procesului de condensare sau de eliberare a energiilor. Nu înseamnă însă că va trebui să trecem printr-o reproducere a schemelor, cu condiția să „confirmăm primirea”. Traumatismul marchează un timp de oprire, de pauză, pentru persoana în cauză, obligând-o să-și întrerupă dinamica neadaptată ca să înțeleagă și să se schimbe.

Dar traumatismul este, de asemenea, o tentativă activă de stimulare sau de eliberare a energiilor tensionate care sunt înmagazinate din cauza agitației interioare a persoanei respective. Din această cauză, el nu are loc întâmplător. Șocul, tăietura, entorsa, fractura se vor produce într-un punct precis al corpului fizic, cu scopul de a stimula energiile care circulă în acest punct sau de a evacua blocajul de energie din acest punct, câteodată ambele simultan, furnizându-ne astfel informații de extremă precizie despre ce se petrece în noi. Răsucirea gleznei drepte sau tăierea degetului stâng, deplasarea celei de-a treia vertebre cervicale sau o lovitură la cap semnifică, de fiecare dată, ceva care nu merge.

Într-o zi, la unul dintre seminariile mele, am expus această idee și am dat exemple. La un moment dat, vorbind despre problemele genunchilor, am explicat că ele sunt legate, în general, de tensiunea relațională cu ceilalți și, în special, de o serie de dificultăți în a renunța, a ceda, a accepta ceva legat de relația cu un alt individ. Am obținut ca răspuns un imens hohot de râs. M-am adresat atunci unuia dintre cei care tocmai își exprimaseră dezacordul în acest fel și l-am rugat să-mi spună în ce constă amuzamentul din cele expuse de mine. Acest bărbat mi-a răspuns atunci că avusese o entorsă la genunchi, în urmă cu doi ani, pentru simplul fapt că, în timp ce disputa frenetic un meci de fotbal, a lovit

mingea în momentul în care făcea o întoarcere. Deci nu este nimic de neînțeles că, în timpul practicării unui sport, printre altele, ne putem răni din întâmplare. L-am întrebat la ce genunchi s-a rănit. „La dreptul”, mi-a răspuns. L-am propus atunci să se gândească dacă, la vremea respectivă, nu se afla în relații conflictuale cu o femeie căreia îi refuza ceva. Apoi, nedorind să insist asupra subiectului, am trecut la altă temă fără să-i cer răspunsul. În jumătatea de oră care a urmat, l-am văzut scormonindu-și mintea, ca, la un moment dat, să se facă la față alb ca varul. Mi-am întrerupt discursul ca să-l întreb ce s-a întâmplat. A mărturisit în fața întregului grup ceea ce tocmai își amintise. Înainte de meci, primise din partea soției sale, cu care se afla în conflict de câteva luni, scrisoarea oficială în care aceasta cerea divorțul, pe care el refuzase să-l accepte.

Traumatismele sunt active, căci ele se manifestă în Yang. Ele privesc în general părțile corpului care se află la exterior: membrele, capul, bustul. Ele acționează astfel la nivelul energiilor defensive care circulă în principal la suprafața corpului. Locul rănit devine o informație esențială pentru a înțelege, iar lateralitatea dă încă și mai multă finețe acestei înțelegeri. O entorsă la încheietura mâinii înseamnă, în general, ceva, dar faptul că este vorba de partea dreaptă sau de cea stângă va face și mai precisă semnificația traumatismului. Trebuie știut că, cu cât tensiunea este mai puternică sau durează de mai mult timp fără să fi fost „percepută”, cu atât traumatismul are șanse să fie mai grav, chiar violent. El nu este însă mai puțin pozitiv”, adică activ, chiar dacă duce la un accident mortal, în sensul că reprezintă o tentativă, uneori extremă, de acțiune, de evacuare, de schimbare a lucrurilor. Deci este clar că va trebui să fie înțeles și, dacă e necesar, tratat în acest mod de interpretare a lucrurilor. Dacă nu, riscăm să reducem la tăcere o căutare, câteodată vitală, a soluțiilor.

BOLILE ORGANICE ȘI PSIHICE

În sfârșit, al treilea tip de mesaj este cel care se bazează pe boli, fie ele organice și/sau psihice. Aici ne aflăm într-un stadiu de eliberare a tensiunilor, a agitațiilor interne, pe care îl putem califica drept „pasiv”. Suntem în Yin, în profunzimile corpului sau ale spiritului. Individul își elimină tensiunile, dar, de data aceasta, într-un mod „închis”.

Stăpânul Interior deteriorează Caleașca pentru a-l obliga pe Vizitiu să se oprească. Înlăturarea tensiunilor, chiar dacă are o semnificație,

obligă la oprire și nu mai permite schimbarea directă. Ea apare la sfârșitul ciclului de condensare sau de eliberare, dacă acesta nu s-a derulat total sau corect și „încăpățânarea” noastră a fixat, a cristalizat lucrurile înăuntrul nostru. Va trebui deci, obligatoriu, să trecem prin reproducerea schemelor, a experiențelor, a trăirilor, pentru a integra și a schimba, dacă e posibil, memoriile Conștiinței sale Holografice. Reproducerea schemelor poate totuși să se facă dacă avem o conștiință îmbogățită. Ea va depinde de înțelegerea experienței pe care am avut-o, de capacitatea noastră de decodare și acceptare a mesajului bolii.

Boala ne permite două lucruri. Mai întâi, eliberarea energiilor tensionate înmagazinate și, în acest sens, joacă un rol important de supapă. Putem medita serios asupra a ceea ce reprezintă felul „modern”, adică alopatic (medicamente chimice), de a ne trata bolile, reducându-le la tăcere sau chiar „omorându-le” încă de la început sau când sunt în plină forță, împiedicându-le să se exprime. Dar boala servește și ca semnal de alarmă la fel de precis ca cel al traumatismelor. Ea ne vorbește exact despre ceea ce se întâmplă în noi și ne dă indicații interesante pentru viitor. Ca mesaj pasiv, boala este o fugă, o vlăguire a persoanei care o suportă, fiind uneori trăită în mod inconștient ca o înfrângere.

O Caleașcă stricată care a fost reparată nu mai este la fel de solidă ca una nouă sau nu-i mai inspiră multă încredere proprietarului. Boala reprezintă, conștient sau nu, o constantă a eșecului sau a incapacității de a înțelege, de a admite sau, pur și simplu, de a resimți frământarea interioară. Nu am știut să acționăm sau să facem astfel încât să schimbăm lucrurile ori, și mai rău încă, gândim că nu am fost suficient de puternici pentru a rezista. Astfel, eliminăm, mai mult sau mai puțin conștient, ideea că lucrurile se pot face și mai bine. Dacă învățăm lecția, după recuperare, vom dezvolta imunitate interioară; dacă ne sustragem, vom slăbi și mai mult, astfel încât vom dezvolta, din ce în ce mai ușor, diverse boli. Cu cât tensiunea de eliminat este mai veche, cu atât este mai puternică și cu atât boala „va avea nevoie” să fie profundă și gravă.

Această diferență dintre caracterul „pasiv” al maladiei și cel „activ” al traumatismelor este fundamentală. Ea apare chiar în felul în care corpul fizic o „rezolvă”. În cazul traumatismelor, corpul repară deteriorarea cu ajutorul fenomenului miraculos al cicatrizării. Acesta este activ, căci celulele traumatizate sau de același tip se reconstituie. Vizitiul însuși poate repara stricăciunea. În cazul bolii,

corpul se drege mulțumită sistemului imunitar. Acest proces este pasiv în sensul că celulele care intervin sunt de un alt tip decât cele care sunt bolnave. Se cheamă în ajutor un depanator pentru a repara Caleașca. Ajutorul, soluția, vine din exterior, de la elemente străine (globulele albe, de exemplu), pe când, în cazul traumatismului, partea traumatizată este cea care se ajută, se repară ea însăși cu propriile celule.

ACTELE „RATATE”

Cu ceea ce a definit ca act „ratat”, Freud ne-a dat un element extraordinar de bogat al psihologiei individuale și al interacțiunilor corp-spirit. El spunea că prin lapsusurile și gesturile noastre stângace și accidentale exprimăm, eliberăm tensiuni interioare pe care nu am putut sau nu am știut să le deblocăm altfel. Astfel, atunci când avem un lapsus, acesta exprimă de fapt gândirea noastră reală.

M-a surprins mereu faptul că el a numit întotdeauna aceste acte „ratate”. Din acest motiv, ele sunt în mod automat percepute, resimțite ca o greșeală, ceva ce nu este adaptat și trebuie evitat (cel puțin pentru cei mai mulți dintre indivizi). Este regretabil, căci vom căuta, în măsura posibilului, să împiedicăm producerea lor, apelând mai ales la o cenzură interioară cât mai eficace. Prefer să-l numesc act „reușit”, chiar dacă rezultatul concret nu este cel așteptat de Conștientul persoanei. Căci acest act este manifestarea reală a unei tentative de comunicare a Nonconștientului nostru spre Conștientul nostru. Este vorba de un mesaj, câteodată codat, prin care Nonconștientul exprimă o tensiune interioară; înseamnă, pentru Conștientul nostru, că lucrurile nu sunt coerente, că nu cadrează. Stăpânul sau Ghidul Interior ia hățurile pe care le ține Vizitiul adormit, sperând că zgâlțâielile produse la trecerea printr-o groapă sau peste un dâmb îl vor trezi pe acesta din urmă.

Actul „reușit”, așa cum sunt mesajele despre care am vorbit înainte și din care face parte, are trei forme. Poate fi vorba de un lapsus *linguae*, adică de o „eroare” de exprimare verbală (folosirea unui cuvânt în locul altuia), de un gest „neîndemânatic” (răsturnarea unei cești pe cineva sau spargerea unui obiect), gest care nu produce rezultatul scontat, și, în sfârșit, de un act mai traumatizant, cum ar fi o tăietură, o entorsă sau un accident de mașină. Am detaliat acest ultim tip în capitolul despre traumatisme.

Acest enunț ne permite să înțelegem de ce Freud a vorbit de act „ratat”, deoarece acesta ia mereu o formă în aparență negativă.

Raționamentul este foarte simplu. Nonconștientul nostru se comportă ca un copil. Când un copil consideră că părinții nu se ocupă suficient de el, nu îl ascultă destul, el face ce trebuie pentru ca situația să se schimbe. În leagăn, plânge, urlă și această „strategie” merge, sistemul este bun. Mai târziu, va face același lucru spărgând o farfurie, având rezultate proaste la școală, chiar bătându-și sora mai mică sau fratele. Și noi procedăm în același mod ca părinții. Suntem prea ocupați pentru a ne da seama de nevoile copilului nostru interior. Astfel, nu reacționăm decât atunci când apelul devine supărător, adică negativ. Nu am știut să percepem nimic înainte. Este exact același lucru între Conștientul și Nonconștientul nostru. Acesta din urmă ne trimite mesaje „pozitive”, cum sunt cele despre „efectul oglină” (vezi pagina 34) sau visele, dar, de cele mai multe ori, nu suntem capabili sau pregătiți să le ascultăm.

Nonconștientul, Stăpânul sau Ghidul Interior, trece atunci la stadiul doi, care este cel al mesajelor cu caracter „negativ”, adică ne prezintă ceva dezagreabil ca noi să ascultăm și să înțelegem.

În condițiile în care comunicarea există încă, adică nu a fost tăiată de o „hipertrofie” a Conștientului, mesajul ne va induce tensiuni fizice sau psihice, coșmaruri, acte „ratate” ușoare (lapsus, spargerea obiectelor semnificative etc.). Dacă această comunicare este de proastă calitate, aproape inexistentă, forța mesajului va trebui să crească (când legătura telefonică este proastă, trebuie câteodată să țipăm pentru a fi auziți de cel de la capătul firului). Vom intra în etapa accidentală sau conflictuală pentru a provoca și a obține traumatismele despre care am vorbit la capitolul precedent. Putem și să acționăm în așa fel încât să ne îmbolnăvim (să răcim, să bem sau să mâncăm prea mult sau prea puțin etc.). În situația în care comunicarea este întreruptă, apare boala profundă, structurală (boli autoimune, cancer etc.).

„EFECTUL OGLINDĂ”

Înainte de a ajunge acolo, viața ne propune în permanență mijloace de informare și de reflecție asupra a ceea ce se petrece în noi. Mesajele ne sunt trimise în fiecare moment de mediul nostru și ne dau, în mod constant, indicații juste și profunde. Acest prim nivel de mesaje trimise de viață pentru a ne ajuta să înțelegem cine suntem și ce avem de trăit se numește „efect oglină”. În fapt, viața se

bazează pe numeroase suporturi pentru a ne vorbi și a ne ghida și nu depinde decât de noi să o ascultăm. Observând ceea ce se petrece în jurul nostru și ce reprezintă ceilalți în biotopul nostru, reușim să ne înțelegem pe noi înșine. În acest fel de percepere a vieții se înscrie efectul ogindă", despre care Carl Gustav Jung spunea: „Percepem la alții celelalte mii de fațete ale noastre".

Ce se înțelege deci prin „efectul ogindă"? Este vorba despre unul dintre conceptele filozofice care a fost cel mai greu de acceptat în cercetarea pe care am întreprins-o. Înseamnă, de fapt, că tot ceea ce vedem în și la ceilalți nu este decât reflectarea noastră. Când ceva ne place la cineva, este vorba despre o parte din noi înșine în care nu îndrăznim să credem sau pe care nu îndrăznim să o exprimăm. Până aici, principiul este acceptabil. Să mergem mai departe. Atunci când ceva ne este insuportabil la altul, acest lucru vrea să spună că este vorba despre o polaritate care, de asemenea, ne aparține, dar care este de nesuportat pentru noi. Refuzăm să o vedem, să o acceptăm și nu o putem tolera la alții pentru că ne trimite la noi înșine, ceea ce devine foarte dificil de admis. Să reflectăm sincer la acest lucru. Care este singura parte a corpului nostru pe care nu o putem vedea niciodată cu proprii ochi, chiar dacă am fi cel mai mare contorsionist al lumii? Este vorba de înfățișarea noastră. Or, ce reprezintă înfățișarea? La ce servește? Ea reprezintă propria identitate și, de altfel, fotografia noastră este pusă pe documentele numite „de identitate". Singurul mod de a ne vedea figura este de a o privi într-o oglindă. Vedem în oglindă reflectarea noastră, imaginea pe care ne-o retrimite. În viață, oglinda este celălalt. Ceea ce vedem acolo și imaginea pe care ne-o retrimite sunt reflectarea fidelă a ceea ce se întâmplă în noi. Aceasta prinde încă și mai multă forță dacă adăugăm faptul că „alegem" persoanele cu care ne întâlnim. Ce palmă! Ce afront când, de exemplu, întâlnim adesea persoane nedrepte. Suntem obligați să reflectăm asupra propriei nedreptăți față de ceilalți. Să reflectăm asupra propriei avidități, dacă întâlnim frecvent persoane avide și asupra propriei infidelități, dacă suntem mai mereu trădați.

Bineînțeles, așa cum eu însumi am făcut deseori, nu găsim la noi ceea ce ne displace sau ne jenează la celălalt. Dar, dacă suntem într-un tot sincer, dacă acceptăm fără să judecăm să ne observăm în mod real, vom descoperi repede în ce punct celălalt se aseamănă cu noi și când am fost ca el. Viața este astfel făcută încât nu vedem, nu percepem, nu suntem atrași decât de ceea ce ne interesează,

ne privește. Am fost frapat, acum mai multi ani, când, într-o zi, am ales să cumpăr un model de mașină. Acesta exista pe piață de aproximativ un an. Începând cu data la care am decis să o cumpăr, am văzut mașina respectivă încontinuu pe stradă.

Or, nu trecuseră mai mult de câteva zile de când atenția îmi fusese atrasă, în mod deosebit, de acest model. În același fel, vedem la celălalt ceea ce ne interesează, ne privește.

A doua componentă a „efectului oglină” este că Nonconștientul nostru, Conștiința noastră Holografică, Stăpânul sau Ghidul nostru Inferior ne conduc spre a întâlni persoanele care ne convin. Acest principiu funcționează atât în sens negativ, cât și în sens pozitiv. El face ca, dacă vrem cu adevărat un lucru, să întâlnim, ca din întâmplare, persoanele, cărțile sau emisiunile de radio ori televiziune care ne vor ajuta. Dar tot acest principiu, care a fost numit de C.G. Jung fenomenul sincronității, ne face să întâlnim persoane care „nu ne convin” când avem ceva de înțeles, de schimbat în atitudinea noastră față de viață. De altfel, uneori este dificil de sesizat sau de acceptat, dar, în toate cazurile, singura întrebare care se pune este „Ce trebuie să înțeleg din această situație?” sau „Ce am avut de învățat din această întâlnire?” Dacă suntem sinceri, răspunsul vine repede. Lama și budiștii tibetani spun de altfel că, în viață, cei mai buni maestri (cei care ne fac să evoluăm) sunt cei mai răi dușmani ai noștri, cei care ne fac să suferim cel mai mult”...

Dar noi suntem, din păcate, foarte adesea surzi sau proști ascultători ai acestor mesaje, care ne previn despre ce se petrece și despre ce avem de înfăptuit în viață. Suntem deci obligați să mergem mai departe, spre „acte ratate”, traumatisme, chiar boală. Ele ne vorbesc, dar trebuie să învățăm să le decodăm limbajul. O vom face în cea de-a treia parte a acestei lucrări, studiind diferitele elemente ale corpului nostru, funcția lor. Acest lucru poate părea inutil, căci toată lumea consideră că știe la ce folosește un braț, un picior, un stomac sau un plămân. Dar nu avem decât o imagine fragmentară a părților corpului nostru, cărora le cunoaștem și le înțelegem numai funcția mecanică. Este bine să lărgim înțelesul global ai acestei funcții și mai ales reprezentarea ei, proiecția ei psihologică. Am putea astfel deduce semnificația tensiunilor care se manifestă în cutare sau cutare punct al corpului. Dacă numai acest lucru vă interesează, puteți trece direct la partea a treia.

Însă mi se pare util să explic mai departe cum și, mai ales, mulțumită cui lucrul acesta se întâmplă. Prin prezentarea globală a realității umane, am reușit să vedem de ce lucrurile se derulează în acest mod. Acum vom aborda felul în care ele funcționează înăuntrul nostru, abordând domeniul energiei, al înțelegerii energetice a ființei umane. Aș vrea să vă propun codificarea taoistă a acestor energii și mai ales structurarea lor în corp. Yin, Yang, meridianele de acupunctură, ceakrele, toate sunt concepte care ne vor permite să plasăm lucrurile în interiorul corpului nostru și să sesizăm inter-relațiile existente. Grație lor, vom putea lega între ele toate aceste părți din interiorul nostru pe care știința modernă le separă și le segmentează. Putem astfel să le dăm din nou un sens pe care, fără îndoială, l-am uitat puțin.

Inima mea se teme să sufere, îi spune tânărul alchimistului, într-o noapte, în timp ce priveau cerul fără lună.

- Spune-i că teama de suferință este mai rea decât suferința însăși. Și că nicio inimă nu a suferit vreodată atunci când și-a urmat visele.

Paulo Coelho, *Alchimistul*

Nu cerul este cel care taie prematur firul vieții oamenilor; oamenii sunt cei care, prin rătăcirile lor, își atrag ei înșiși moartea la mijlocul vieții.

Mong Tseu

Partea a doua

Cum se întâmplă toate acestea?
Cum se leagă lucrurile în noi?

CONCEPTUL „OMUL, ÎNTRE CER ȘI PĂMÂNT”

ENERGIILE YIN ȘI YANG ÎN OM

Printre tradițiile care au știut să codifice și să conserve o conceptualizare holistică a omului, tradiția chineză mi se pare deosebit de interesantă. Filosofia taoistă, prin ideea „Totul este în tot”, a redat individului locul corect. Micro-cosmosul omului este construit identic cu macrocosmosul Universului. Plecând de la acest mare principiu de bază, corpul uman este alcătuit, construit conform aceluiași reguli ca și Universul și trebuie să respecte aceleași legi ciclice. Cel mai ușor de recunoscut sunt anotimpurile, ciclul zi-noapte, lunațiile, dar, desigur, sunt și altele.

Omul, plasat „între Cer și Pământ”, primește energie de la fiecare dintre acestea. Rolul lui este de a o cataliza, transformându-l într-unul său pentru a o „umaniza” și, astfel, să evolueze. El participă, din acest motiv, direct la echilibrul general și nu poate fi înțeles dacă este deconectat de la ansamblu, de la „tot”. Fizicienii „cuantici” nu vor susține nici ei contrariul. Ei au descoperit noțiunea „Totul este în tot” și au constatat un asemenea nivel de interacțiune între lucruri, încât cercetătorul însuși, inclusiv instrumentele de măsură pe care le alege, exercită o influență, chiar determină rezultatul experiențelor. Oare realitatea nu ar fi ea însăși segmentată așa cum un anumit cartezianism ne lasă să credem?

Acești fizicieni „cuantici” au făcut, de altfel, pași mari înainte când au întâlnit și au colaborat cu oameni ca C.G. Jung, Wolfgang Pauli, Krișnamurti sau David Bohm (elev și protejat al lui Einstein). Când despre fizicianul David Peat, acesta „lucrează” cu indienii din America de Nord, numiți *Blackfeet* (picioarele negre), căci felul lor special de a descrie și a înțelege lumea face ca ei să nu vorbească și să nu înfățișeze lucrurile și obiectele ca atare, ci procesele și funcțiile. Vom vedea, în partea a treia a lucrării noastre, cât de mult poate îmbogăți acest mod de prezentare înțelegerea lucrurilor și a interacțiunii lor. „Viziunea” lor nu poate fi niciodată înțepenită și este, din acest motiv, în permanență dinamică. Fritjof Capra arată

foarte bine, în cartea sa *The Tao of Physics*¹, cum, prin acest demers cuantic, "regăsește" toate legile descrise, în urmă cu mii de ani, de filozofia Tao, căci - țin să repet - taoismul este o filozofie de viață, nu o religie, contrar a ceea ce cred unii.

Lao-Tzi și Confucius, care au fost precursorii, „scribii teoreticieni” ai acestei filozofii și, în special, ai celei Yin și Yang, erau de altfel filozofi literați și nu călugări. Prin aceste două axe conceptuale, Yin și Yang și Legea celor Cinci Principii - sau Legea celor Cinci Elemente - toată viața din Univers și cea a ființei umane au fost codificate și structurate. Cum a fost posibil? Simplu, prin observarea empirică, dar „inteligentă”, a lucrurilor și prin capacitatea de „a deschide” anumite câmpuri ale conștiinței.



Tai Chi. simbolul Tao

Prima axă conceptuală este teoria lui Yin și Yang. Ea se bazează pe ideea că orice lucru există și funcționează grație acțiunii și interacțiunii permanente și imuabile a două forțe, Yin și Yang. Această bipolaritate Yin/Yang este total complementară. Într-adevăr, cu toate că cele două forțe sunt „opuse”, ele nu sunt niciodată antagoniste și nici monolitice. Întotdeauna, când una dintre ele este la maximum, poartă în ea începutul, punctul de naștere a celeilalte. Totul este deci construit, observat și înțeles în jurul acestui concept. Există zi, există noapte. Există cer, există pământ, negru și alb, sus și jos, tânăr și bătrân, urât și frumos, pozitiv și negativ, cald și rece etc. Structurarea bipolară Yin/Yang a întregii materializări a vieții apare clar, având în plus

¹ Tradusă și la noi sub titlul *Taofizica - paralelă între fizica modernă și mistica orientală*, București, Editura Tehnică, 2004 (n. trad.).

această finețe de a înțelege că nimic nu este numai unul sau numai celălalt, ci așa cum arată celebrul simbol Tao, unde fiecare parte poartă în ea un punct de culoarea opusului său.

Toate planurile vieții sunt raportate și reprezentate de faimoasele Kouas, aceste linioare pline sau tăiate care reprezintă toate combinațiile posibile între Yin și Yang (2, bi- polaritate), asociate cu trigramele (3, trinitate). Fiecare trigramă, compusă din trei linioare Yin (tăiate) sau Yang (pline), corespunde unei reprezentări majore a vieții familiale (tată, mamă, fiu, fiică etc.) sau a naturii (vânt, tunet, mlaștină, munte etc.) și simbolizează toate posibilitățile prin care se exprimă viața. Combinate două câte două, trigramele dau „hexagramele” care compun baza analitică a faimoasei Yi *King*, sau Cartea Prefacerilor. Această carte nu este o lucrare divinatorie, ci este, de fapt, un instrument remarcabil pentru traducerea mesajelor interioare și a semnalelor pe care Stăpânul nostru sau Ghidul Interior ni le trimite. Vom vedea ulterior cât de importante sunt aceste mesaje. Așa cum putem constata în tabelele următoare, toate manifestările vieții pot fi clasate în funcție de forma lui Yin sau Yang. Bineînțeles că este imposibil să le cităm pe toate și vă propun numai câteva exemple. Esențial este să sesizăm spiritul acestei segmentări aparente.

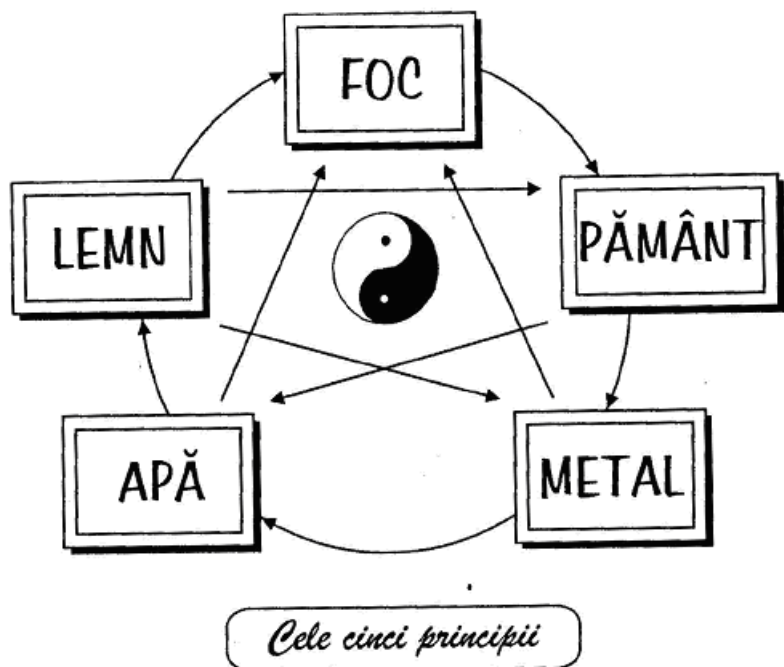
YIN	YANG
Luna, iarna, apa, nordul, frigul, noaptea, femininul, mama, pasivul, negativul, primirea, sentimentul, afectul, profundul, negrul, întunecatul, obscuritatea, interiorul, ascunsul, spațiul, josul, dreapta, dulcele, suplul, manifestatul, tangibilul, gestul, realul, perechea, materia, cantitatea, substanta, etc.	Soarele, vara, focul, sudul, căldura, ziva, masculinul, tatăl, activul, pozitivul, talentul, acțiunea, reflecția, suprafața, albul, clarul, lumina, exteriorul, aparentul, timpul, înaltul, stânga, duritatea, neînduplecarea, nonmanifestatul, intangibilul, gândul, virtualul, imparul, energia, calitatea, esenta, etc.

Cu logica lor solidă, filozofii chinezi au aplicat această „împărțire”

întregului Univers, macrocosmosul, și omului, microcosmosul. Într-un corp omenesc, de exemplu, partea de jos Yin și partea de sus Yang, dreapta este Yin și stânga este Yang, fața este Yin și spatele este Yang, profunzimea este Yin și suprafața este Yang.

Totuși, repet, aceste noțiuni, Yin și Yang, nu sunt noțiuni fixe, din contră. Ele sunt total relative la nivelul observației și la punctul observat. Dacă recele este Yin, cel mai puțin rece al recelui este Yang și cel mai rece al recelui este Yin. Dacă întunecat este Yin, cel mai puțin întunecat este Yang și cel mai întunecat este Yin. Cald este Yang, cel mai puțin cald este Yin și cel mai cald, Yang. Dacă luminos este Yang, cel mai puțin luminos este Yin și cel mai luminos, Yang. Și așa mai departe. Adică Yin este întotdeauna Yin din ceva și Yang este mereu Yang din ceva, fiecare reluându-și semnificația numai prin raportare la complementul său, în același fel în care există o mână dreaptă pentru că există o mână stângă sau există sus pentru că există jos.

A doua axă conceptuală se numește Legea celor Cinci Principii. În urma observației empirice a elementelor terestre, chinezii au fost puși în situația de a constata că cinci principii de bază conduc, structurează și reprezintă tot ceea ce există în Univers. Cele cinci principii sunt Lemnul, Focul, Pământul, Metalul și Apa. Nu este cunoscută originea reală a acestei legi numite, mai obișnuit, Legea celor Cinci Elemente. Ea se pierde în timpuri străvechi și s-a făurit puțin câte puțin, bazându-se pe observația profundă a tuturor ciclurilor naturii, care pot fi climatice, de anotimp, energetice, botanice sau altele. Această lege consideră Universul ca supus unui ciclu sistematic de funcționare, care se derulează el însuși în permanență după cele două cicluri simultane, ciclul de reproducere și ciclul de inhibiție, determinând raporturile interdependente dintre cele cinci principii fundamentale care se află chiar la baza existenței Universului.



În această lege regăsim toate elementele deja cunoscute ale Tao, fiecare principiu având o formă mai mult sau mai puțin Yin sau Yang. Fiecărui principiu i se asociază o întreagă simbolistică, care permite accentuarea globalității complexe și complete pe care o reprezintă. Fiecare corespunde de fapt cu o planetă, cu un punct cardinal, un anotimp, o climă, o culoare, o savoare, un miros, un tip de aliment, un organ, un meridian Yin și un meridian Yang, un moment al zilei, un tip de psihologie, un tip de morfologie. Bogăția simbolistică ne arată importanța fundamentală a legii energetice, care se află chiar la baza întregii puteri de înțelegere taoistă a omului și se aplică la toate manifestările vieții (mai multe informații asupra subiectului găsim în precedenta mea lucrare, *L'Harmonie des energies*).

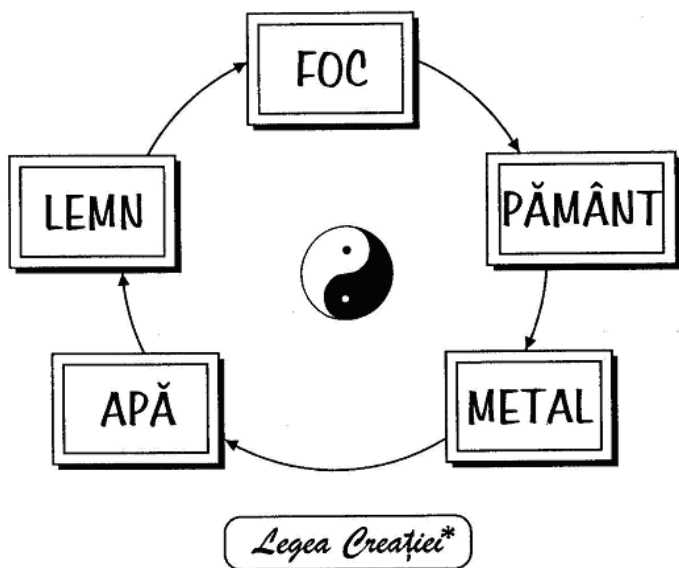
Împărțirea anului în anotimpuri, de exemplu (primăvară, vară, toamnă, iarnă), poate fi transpusă, într-un fel foarte interesant, în alte cicluri ale vieții. Astfel, ea se suprapune perfect pe durata unei zile, dimineața fiind primăvara zilei, amiaza, vara, sfârșitul după-amiezei, toamna, și noaptea, iarna. De asemenea, aceeași schemă se poate aplica perfect și vieții unui om, nașterea și copilăria fiind primăvara, tinerețea înainte de 40 de ani, vara, maturitatea

(în jur de 60 de ani), toamna, bătrânețea și moartea fiind iarna. Această fragmentare pe „anotimpuri” a unui an se poate suprapune pe orice fază a timpului, în care se desfășoară un proiect, o boală, construirea unei case sau chiar pe momentul în care ne facem digestia. *Totul este în tot.*

Astfel, așa cum am explicat mai sus, aceste cinci principii nu sunt statice, fixe, ci din contră. Din acest motiv, prefer termenul „principii” în locul celui de „elemente”, utilizat în mod obișnuit. Ele se află permanent în interacțiune conform a două legi care sunt, în același timp, extrem de simple și precise. Aceste legi, care definesc și conduc raporturile dintre cele cinci principii, au fost stabilite și codificate prin observarea funcționării legilor naturale. Se respectă astfel, din nou, filozofia „macrocosmosului și a microcosmosului”. Vechii chinezi au constatat că, într-adevăr, în Universul nostru, toate interrelațiile erau conduse de doi operatori de bază: adunarea și scăderea (înmulțirea nefiind decât o sumă de adunări și împărțirea, o serie de scăderi). Putem deci fie să adăugăm ceva, fie să scădem, să luăm ceva. Astfel s-a ajuns la două legi, singurele de altfel care determină interacțiunile dintre cele cinci principii. Prima derivă din adunare și se numește Legea Creației, pe care o denumim, de asemenea, „Legea Mamă-Fiu”^{*}. Ea definește, cu o logică fără cusur, prima formă de raport între cele cinci principii. Lemnul generează Focul, care naște Pământul, care zămislește Metalul, care duce la apariția Apei, care hrănește Lemnul, care, la rândul său, alimentează, din nou, Focul.

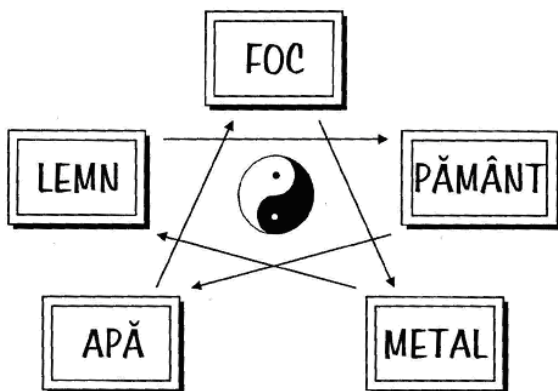
Să explicăm puțin: Lemnul este cel care hrănește, alimentează, produce Focul. Deci el îi dă naștere. Este, de asemenea, logic să spunem că Focul hrănește, alimentează Pământul. Oare nu agricultorii sunt cei care ard toamna paiele de pe câmp pentru a îngrășa pământul? La fel de logică este și ideea că Pământul produce și „fabrică” Metalul (pe care îl extragem din pământ). Pare mai puțin evident să spunem că metalul „produce” apa, dar este bine de reamintit că, oxidându-se, metalul eliberează molecule de hidrogen necesare apei.

* În ciclul celor cinci elemente, fiecare element se „naște” din cel precedent, este „fiul” celui dinaintea sa, iar acesta, la rândul său, îi este „mamă” (n. red)



Să ne amintim că este nevoie de apă pentru ca metalul să se oxideze și, de asemenea, când vrem să producem apă prin cataliză, plecând de la oxigen și hidrogen, avem nevoie de un electrod metalic. În sfârșit, când este topit, metalul devine lichid. Ultima explicație ia în calcul cealaltă latură a relației, considerând că Apa este „copilul” Metalului. Or, copilul din burta mamei se hrănește din trupul ei, o „mănâncă”. El o „consumă” la fel cum apa „mănâncă” metalul pentru că îl corodează. Devine, în sfârșit, mai simplu de înțeles că apa zămislește lemnul, orice plantă având nevoie să fie udată ca să crească. A doua lege se numește Legea Inhibiției sau Legea Controlului și derivă din scădere. Această lege definește o a doua formă de raport între cele cinci principii, fiind la fel de explicită ca prima. Lemnul domină Pământul, Focul domină Metalul, Pământul domină Apa, Metalul domină Lemnul, Apa domină Focul.

* Generarea unui element din celălalt (n.red.).



Legea inhibiției

Și aici explicațiile sunt simple și logice. Lemnul controlează Pământul, adică îl stăpânește; spunem de asemenea că îl inhibă. Din acest motiv, pentru a fixa dunele sau a împiedica eroziunea solului, plantăm vegetație. Este clar că Focul „controlează” Metalul. Mulțumită lui, de fapt, putem forța, topi, lucra metalul, dându-i o formă. Pământul „controlează” apa care curge din izvoare. El este cel care o absoarbe și de care ne folosim pentru a umple bălțile sau a îndigui râurile mai mari sau mai mici. Este simplu apoi de înțeles felul în care Metalul „controlează” Lemnul. Cu ajutorul lui tăiem lemnul și îl prelucrăm. Mai e nevoie să explicăm cum Apa „controlează” și „inhibă” Focul? Ea este cea care îl „răcește”, îl „stinge” chiar.

Imaginile sunt suficient de clare pentru a nu avea nevoie de explicații suplimentare. Aceste două legi naturale simple definesc raporturile permanente de interdependență, interrelațiile dintre cele cinci principii. Ele poziționează și precizează influențele reciproce și importanța lor relativă și, în consecință, pe aceea a tuturor criteriilor intervenite aflate în relații cu ele (anotimp, oră, dezechilibru, formă, psihism, tipologie individuală etc.) și, mai ales, calitatea energiei care circulă în meridianele noastre. Tabelul de mai jos prezintă corespondența fiecărui principiu cu câte unul dintre elementele cu care se află în relație. Putem simboliza cele două legi ale inhibiției și procreării printr-o schemă simplă (pagina 68), pe care o completăm în sensul filozofiei „Totul este în tot”. Fiecare principiu este construit în jurul și prin aceste două legi, la care se adaugă cinci „subprincipii”. În Metal, de exemplu, avem din nou Pământ, Apă, Lemn, Foc și, bineînțeles,

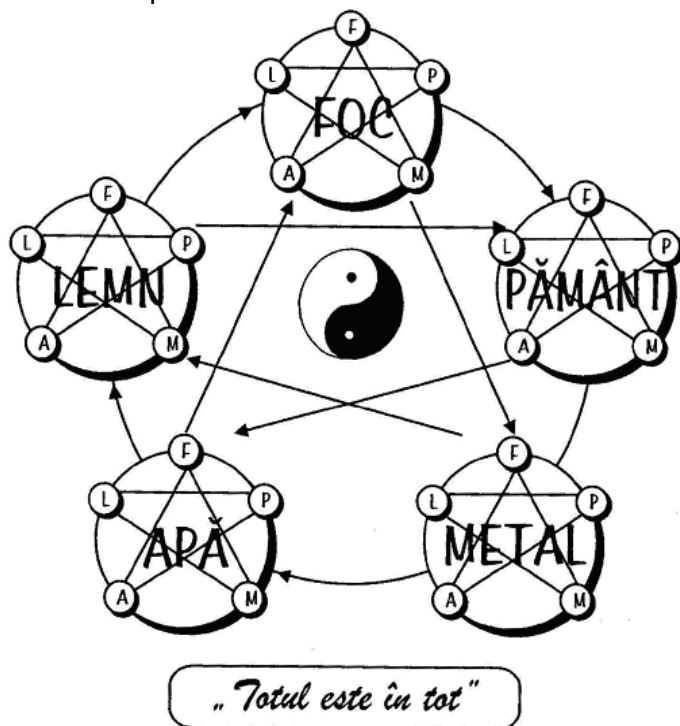
Metal. Totul este construit în felul a ceea ce eu numesc „sala oglinzilor”. În celebra galerie a Palatului Versailles, când vă așezați în fața unei oglinzi, prezența altor oglinzi în spatele dvs. face ca irnaginea care vă este retrimisă să se multiplice, practic, la infinit. Conceptul „Totul este în tot” se poate compara cu acest fenomen, fiecare principiu fiind compus din cinci „subprincipii”, care la rândul lor... etc.

Principiu	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
Direcția cardinală	Est	Sud	Centru	Vest	Nord
Energia sezonieră	Primăvară	Vară	Sfârșitul sezonului	Toamnă	Iarnă
Energia climatică	Vânt	Căldură	Umiditate	Secetă	Frig
Energia zilnică	Dimineată	Prânz	După-amiază	Seară	Noapte
Energia culorilor	Verde	Roșu	Galben	Alb	Negru
Savori alimentare	Acid, acru	Amar	Dulce	Picant	Sărat
Moment vital puternic	Naștere	Tinerețe	Maturitate	Bătrânețe	Moarte

Principiu	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
Plan organic	Ficat	Inimă	Splina/ Pancreas	Plămân	Rinichi
Plan visceral	Vezică biliară	Intestin	Stomac	Intestin gros	Vezică
Plan psihic general	Ochi, mușchi	Limbă, vase	Carne, țesut	Piele, nas, sistem pilos	Os, măduvă, urechi
Organ de	Văz	Vorbire	Gust	Miros	Auz
Tipuri de	Lacrimi	Sudoare	Salivă	Mucozități	Urină
Simptomatologie fiziologică	Unghii	Ten	Buze	Peri	Păr
Tipologie psihică	Percepție, imaginație, creație	Inteligență, pasiune, conștiință	Gândire, memorie, rațiune, realism	Voluntarism, rigoare, acțiune, lucruri	Severitate, voință, fecunditate, decizie
Tipologie energetică	Mobilizare, exteriorizare	Suprafață	Repartiție	Interiorizare	Concentrare
Psihologie pasională	Susceptibilitate temânie	Bucurie, plăcere, violență	Reflecție, îngrijorări	Tristete, solitudine, supărare	Angoase, temeri
Psihologie virtuoașă	Armonie	Ostentație, strălucire	Circumspecție, penetrație	Claritate, integritate, puritate	Rigoare, severitate
Psihologie calitativă	Eleganță, frumusețe	Prosperitate	Abundență	Fermitate, curajul realizărilor	Simțul ascultării

Număr astrologic	3 și 8	2 și 7	0 și 5	4 și 9	1 și 6
Planetă	Jupiter	Marte	Saturn	Venus	Mercur

Aceasta seamănă mult cu ceea ce știința „modernă” a redescoperit mulțumită lui Benoît Mandelbrot, sub numele de obiect „fractal”. Să privim această nouă schemă.

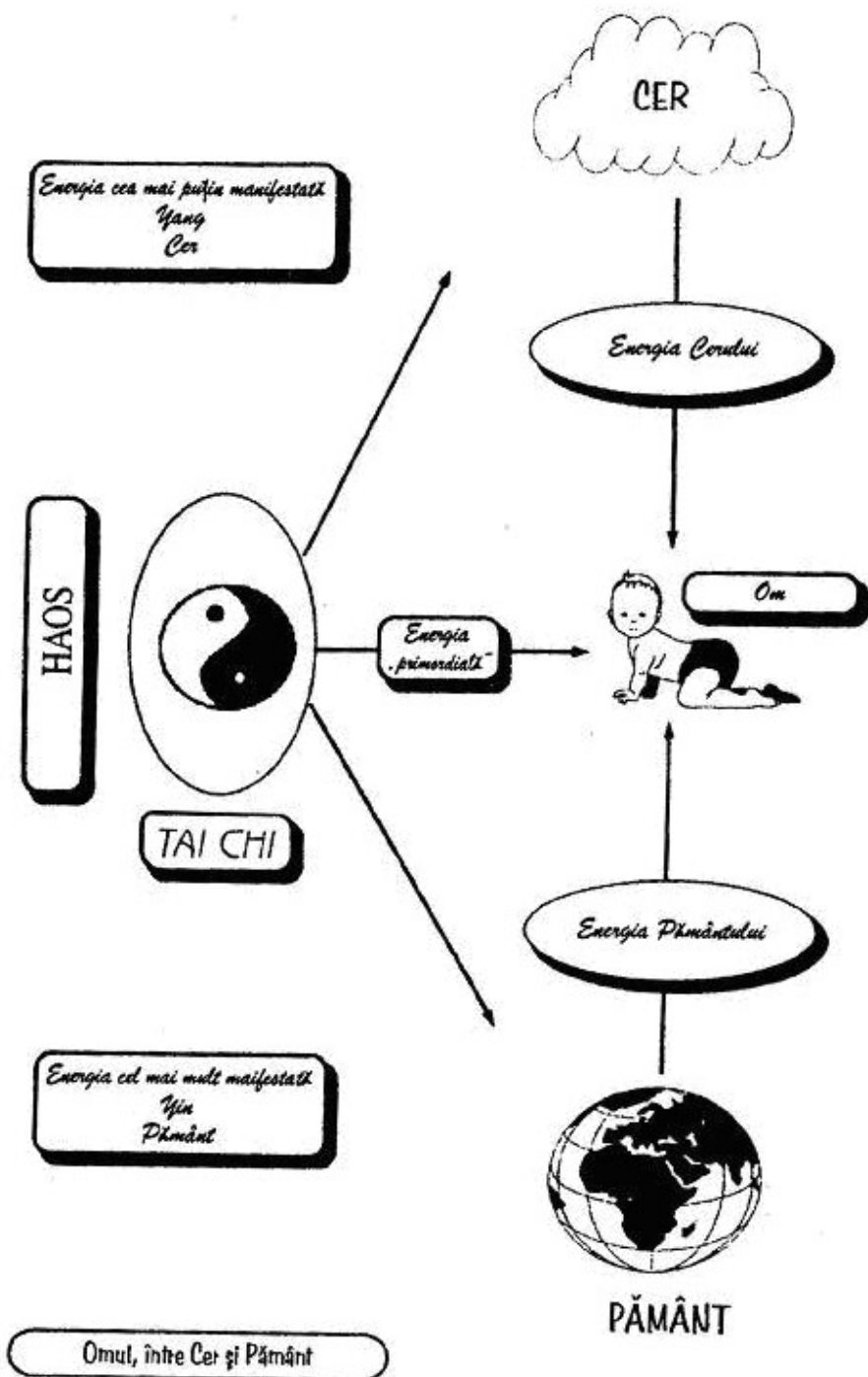


CUM FUNCȚIONEAZĂ, SE STRUCTUREAZĂ ȘI SE ECHILIBREAZĂ ENERGIILE

Așa cum am scris în cartea mea precedentă, apariția omului s-a produs mulțumită acțiunii Principiului Originar" (Principiul Divin, Energia Primordială, Energia Cosmică, Tao, în funcție de credințele și cultura fiecăruia dintre noi) și a existenței și interacțiunii energiilor Cerului și Pământului, a manifestărilor lui Yang și Yin (componente indisociabile ale Tao).

Haosul original, dezordinea aparentă și magma fără formă

cunoscută au fost, într-o zi, ordonate de acțiunea acestei forțe structurante, care se numește Tao, Principiul Unic.



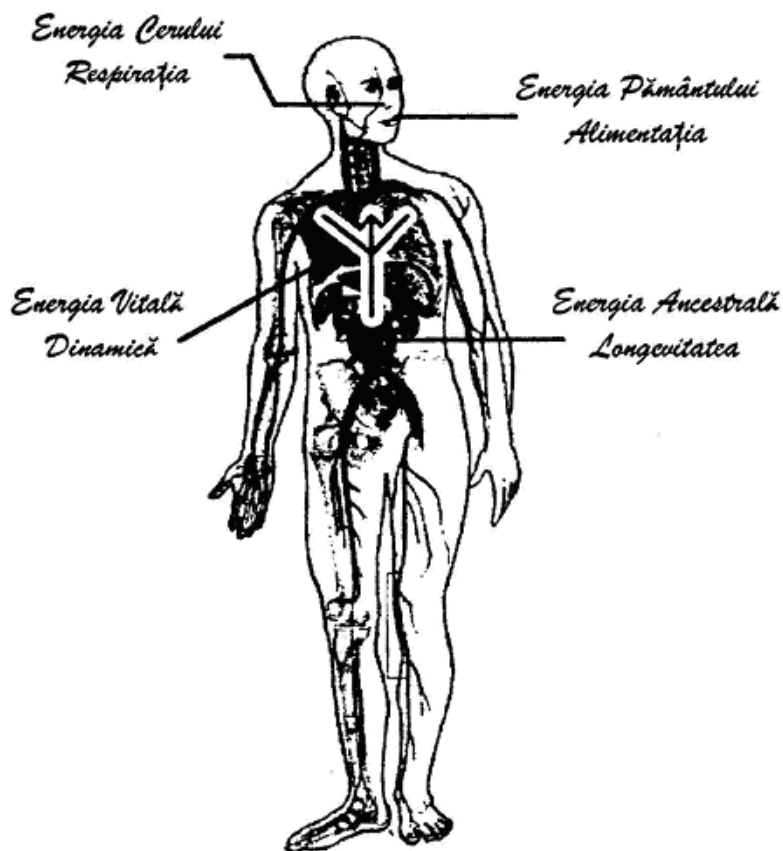
Unul s-a manifestat producând Doi, adică Yin și Yang. Cele două forme și forțe energetice s-au manifestat prin Cer (Yang) și Pământ (Yin), având un punct privilegiat de întâlnire, de convergență și de transformare, care este omul. Participând activ la acest proces, el dinamizează și modifică toate energiile care îl traversează și îl înconjoară.

Punct de întâlnire și de transformare între energia Yang a Cerului și Yin a Pământului, individul le combină înlăuntrul său, cu scopul de a forma ceea ce numim Energia Esențială (vine de la „esență”), adică, pur și simplu, carburantul său brut. Acest carburant se va combina, la rândul său, cu o altă energie, numită „ancestrală”, căreia i-am putea spune „aditiv”, ca să rămânem în domeniul metaforei din domeniul automobilismului. Din acest amalgam se naște o nouă formă de energie, pe care o numesc „vitală”, adică supercarburantul nostru personal. Energia Vitală, proprie fiecăruia dintre noi, coexistă cu ființa, care este singură și unică, cu forțele și slăbiciunile, calitățile și defectele, excesele și lipsurile sale.

De-a lungul vieții, omul primește și integrează atât energia Cerului (mai ales prin plămâni și respirație, „Suflul”), cât și pe cea a Pământului (mai ales prin stomac și alimentație, „Hrana”). Felul în care individul le consumă, apoi le asimilează combinându-le ca să formeze Energia Esențială conferă calitatea și textura acesteia, adică a carburantului brut.

Din combinarea Energiei Esențiale cu Energia Ancestrală rezultă supercarburantul care include forța sa din momentul respectiv, rezistența sa, tipologia caracterială și calitatea energiei pe care el o transmite (dacă procreează în acel moment). Această Energie Ancestrală joacă un rol important de regulator calitativ și cantitativ al Energiei Vitale.

De fapt, în cazul în care calitatea Energiei Esențiale lasă de dorit pentru că prezintă un dezechilibru (prea multă energie a Cerului sau a Pământului ori chiar o proastă calitate a acestora), Energia Ancestrală intervine și joacă rolul de regulator puternic în „stoc” pentru a restabili echilibrul calitativ sau cantitativ care a fost perturbat.



Energiile care se află în noi

Modul de asimilare, apoi calitatea și influența fiecăreia dintre aceste forme de energie pot fi suportate la limita determinismului, dacă nu ne îndreptăm atenția la acestea, sau „lucrate”, dacă le cunoaștem și dorim să le facem să evolueze. O dietă inteligentă, adică nonprivativă, dar echilibrată, practicarea exercițiilor fizice și respiratorii, atitudini comportamentale și psihologice adaptate ne pot ajuta să obținem o Energie Esențială a cărei calitate să fie satisfăcătoare.

Aș dori să revin tocmai asupra acestui „aditiv” foarte special, care este Energia Ancestrală, deoarece ea joacă un rol determinant

(în toate sensurile termenului) pentru fiecare dintre noi. Așa cum arată și numele, această energie poartă în ea memoria înaintașilor, fiind și „memoria” lui Shen și a omului. Ea este rădăcina lor și prin ea fiecare individ este conectat la umanitate și la istoria ei, începând chiar cu originile Universului. Am putea să ne imaginăm acest lucru gândindu-ne la apa unui izvor de munte. Deși curge acum, poartă în ea întreaga istorie a muntelui, cu toate mineralele și substanțele care provin din muntele însuși, dar și din ghețarii săi. Or, zăpada din care provine apa de azi a căzut acum mii de ani. Prin Energia Ancestrală suntem legați în permanență de istoria noastră (Cronica Akasha), dar și de cea a familiei și, în special, de cea a ascendenților noștri. Atingem astfel o parte a inconștientului colectiv și a arhetipurilor lui Jung.

Cantitatea de Energie Ancestrală, diferită pentru fiecare dintre noi, este determinată o dată pentru totdeauna. Ea se diminuează deci de-a lungul vieții, având un ritm biologic dat, ca un rezervor care se golește progresiv și periodic printr-un robinet pe care nu-l putem închide complet. Ritmul va fi mai mult sau mai puțin accelerat, în funcție de solicitările provocate de comportamentul nostru și, deci, de gestionarea acestui capital, determinând longevitatea fiecăruia dintre noi. Putem înțelege ușor cum atitudinile noastre alimentare, de igienă fizică și mentală nu contează numai pe moment (sănătate), ci și în timp (longevitate și vitalitate). Să ne amintim că Energia Ancestrală compensează toate dezechilibrele.

Dar să revenim la Energia Vitală. Ea rezultă din energiile esențiale și ancestrale, după cum am văzut. Această alchimie profundă se petrece în interiorul fiecăruia dintre noi, într-un loc foarte precis, situat între cei doi rinichi, pe care taoiștii îl reprezintă simbolic printr-un mic vas cu trei picioare. Este un centru energetic ce corespunde izvorului profund de unde țâșnește forța vitală înlăuntrul nostru. Cele două legi Yin și Yang și Legea celor Cinci Principii reglează și guvernează circulația Energiei Vitale. Ea se repartizează în tot corpul și în organele pe care le va hrăni și le va apăra, în funcție de dinamica Yin sau Yang, și se deplasează în aceste circuite speciale care sunt meridianele energetice. Ea va juca acest rol respectând interacțiunile definite de Legea celor Cinci Principii și polaritățile sale.

CUM CIRCULĂ ENERGIILE ÎNLĂUNTRUL NOSTRU (MERIDIANELE)

Plecând de la vasul care se sprijină pe trei picioare, Energia noastră Vitală începe să circule, urcând într-un canal, numit canalul central, în care se înalță Kundalini sau Tchrong Mo, în funcție de cultură. Ea se distribuie apoi în tot corpul și în organe prin canale mai mici și prin faimoasele meridiane de acupunctură, pe care taoiștii le consideră ca fiind niște râuri care ne irigă organismul. O parte din această energie va circula la suprafața corpului sau a organelor pentru a le apăra și o alta, în profunzimea lor, pentru a le „hrăni”.

Energia Vitală se deplasează în corpul nostru prin „fluvii” și „râuri”, numite, în mod obișnuit, meridiane. Există 12 meridiane „organice”, deoarece controlează câte un organ, și două meridiane „complementare”, care sunt răspunzătoare de partea din față a corpului, pentru energiile Yin, și de cea din spate, pentru energiile Yang.

Vă prezint în tabelul următor numele celor 12 meridiane de bază și organele care le sunt asociate.

	Yin	Yang
Meridian sau organ	Plămâni Splină-Pancreas Inimă Rinichi Stăpânul inimii Ficat	Intestinul gros Stomac Intestinul subțire Vezica urinară Trei focare Vezica biliară

În aceste râuri curge deci „supercarburantul” prin tot corpul nostru, în profunzime și la suprafață, după traiecte precise și bine definite. Cu toate că meridianele nu corespund cu niciun circuit fiziologic specific, ele există (chiar știința oficială le-a „regăsit”... of!) și permit întregii noastre realități umane, fizice, psihice și spirituale să funcționeze. Cu toate că poartă nume de organe, meridianele nu joacă numai un rol fiziologic, ci au un rol foarte important în psihologie. Ele leagă, de fapt, corpul de spirit, iar energia pe care o transportă va servi la funcționarea organului pe care psihologia i-l asociază. Grație lor, putem să „legăm” lucrurile în noi.

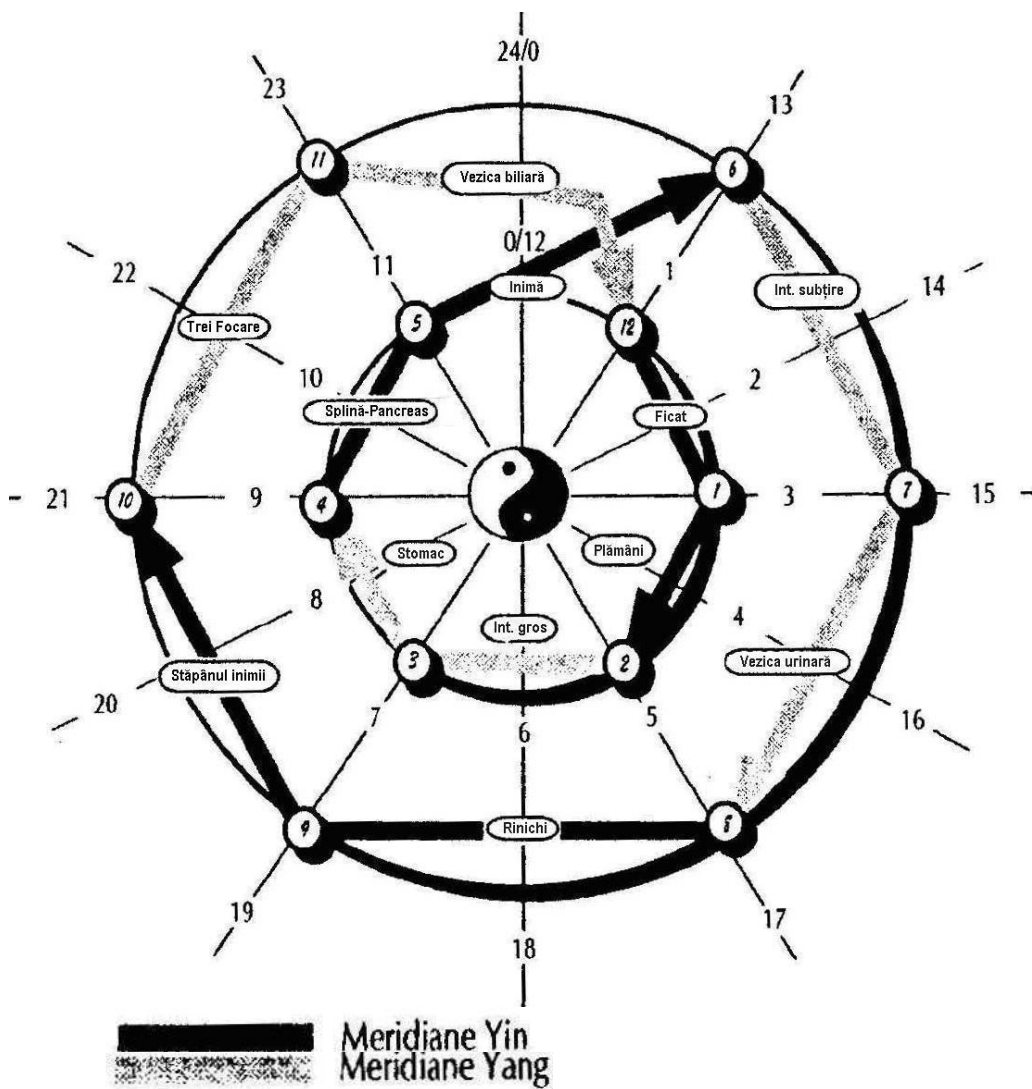
Această circulație se face într-o manieră imuabilă, în funcție de un circuit spațial și temporal bine definit. Plecând de la

canalul central, ea se derulează cotidian după un ciclu precis. De la meridianul Piămânilor, trece la meridianul Intestinului gros, apoi la Stomac, de unde se dirijează spre Splină-Pancreas. De acolo, merge la Inimă, apoi la Intestinul subțire, la Vezica urinară, de unde trece la Rinichi. Continuă prin Stăpânul inimii, apoi prin Trei focare, Vezica biliară și, în sfârșit, prin Ficat. După aceea, ciclul reîncepe și se repetă pe durata unei zile de 24 de ore, fiecare stadiu durând două ore.

Circulația Energiei Vitale produce în acest scurt interval (două ore) ceea ce numim „maree energetice”, momente de forță și de circulație preponderentă a acestei energii în fiecare meridian. Aceste ore reprezintă intervale energetice „puternice” atât ale meridianului, cât și ale fiecărui organ sau „viscere” care îi este asociat. În compensație, ele nu corespund și nu definesc relațiile și interacțiunile energetice existente între aceste meridiane, pe care le vom vedea mai departe și care sunt definite prin *Legea celor Cinci Principii*. Vom putea astfel să înțelegem ceva mai bine ceea ce cronobiologia este pe cale să „redescopere” astăzi. Noi nu suntem mecanisme înțepenite, din contră, fiecare moment și oră a zilei corespund, înlăuntrul nostru, cu momentele de forță sau de fragilitate ale fiecăruia dintre organele noastre, dar și psihologiei care le este asociată.

Cele 12 meridiane „organice” și cele două meridiane complementare circulă în tot corpul nostru și fiecare dintre ele trece prin locuri identice aflate pe ambele laturi ale acestuia, după un traiect diferit pentru fiecare meridian. În această logică, pe laterala dreaptă, energia va lua o „semnificație” Yin, iar pe laterala stângă, o „semnificație” Yang. În sfârșit, fiecare meridian este el însuși de natură Yin sau Yang, fiind asociat cu un organ, când este Yin, și cu unele dintre „viscere”, când este Yang.

Trebuie precizate aici noțiunile de organ și de viscere, care sunt omniprezente în codificarea energetică chinezească. Fiecare anotimp are un organ și „viscere” care îi sunt asociate, reprezentând polaritățile Yin și Yang ale energiei manifestate în corpul fizic. Acestea sunt *Inima, Splina-Pancreasul, Plămânul, Rinichiul, Ficatul, pentru organe, și Intestinul subțire, Stomacul, Intestinul gros, Vezica urinară și Vezica biliară, pentru „viscere”*.



*Ciclurile circulației energiei vitale
conform orelor solare*

Plămânii	Yin	de la ora 3 la ora 5 (oră solară)
Intestinul gros	Yang	de la ora 5 la ora 7 (oră solară)
Stomacul	Yang	de la ora 7 la ora 9 (oră solară)
Splina-Pancreasul	Yin	de la ora 9 la ora 11 (oră solară)

Inima	Yin	de la ora 11 la ora 13 (oră solară)
Intestinul subțire	Yang	de la ora 13 la ora 15 (oră solară)
Vezica urinară	Yan	de la ora 15 la ora 17 (oră solară)
Rinichii	Yin	de la ora 17 la ora 19 (oră solară)
Stăpânul inimii	Yin	de la ora 19 la ora 21 (oră solară)
Trei focare	Yang	de la ora 21 la ora 23 (oră solară)
Vezica biliară	Yang	de la ora 23 la ora 1 (oră solară)
Ficatul	Yin	de la ora 1 la ora 3 (oră solară)

Ceea ce mi s-a părut foarte interesant și semnificativ în logica profundă a acestei filozofii a fost maniera în care chinezii au „descoperit” care sunt organele de natură Yin și care de natură Yang. Există chiar și o anecdotă amuzantă despre asta, dar, cât de adevărată! Așa cum am văzut înainte, în „categorisirea” Yin/Yang, ceea ce este greu, plin, corespunde cu Yin, iar ceea ce este ușor, gol, cu Yang. Taoiștii, pragmatici și logici, au luat un vas cu apă în care au scufundat alternativ fiecare dintre organele și viscerele unui animal sau ale unui cadavru. Care dintre acestea plutea (deci era mai ușor decât apa) nu putea să fie decât de natură Yang, și a fost cazul tuturor viscerelor, iar ce se lăsa la fundul vasului (deci mai greu decât apa) nu putea fi decât de natură Yin, așa cum a fost cazul tuturor organelor.

Adesea mă folosesc de acest exemplu referitor la apă și la densitatea ei pentru a explica Yin, Yang și Tao (sau mai degrabă Tai Chi, care este manifestarea sa). Yin este forma cea „mai manifestată” a lucrurilor, în timp ce Yang este forma cea „mai puțin manifestată”, Tai Chi fiind sinergia celor două. Putem înțelege acest lucru referindu-ne la apă. Ea este viața, iar sursa de apă este Tai Chi și Tao. Forma sa cea mai mult manifestată (deci Yin) este gheața și forma sa cea mai puțin manifestată (deci Yang) este aburul.

Ultima precizare pe care vreau să o fac privește interacțiunile dintre meridiane. Ele sunt definite prin Legea celor

Cinci Principii, fiecare meridian
aflându-se în relație

directă cu unul dintre
aceste principii, după
cum arată tabelul
următor.

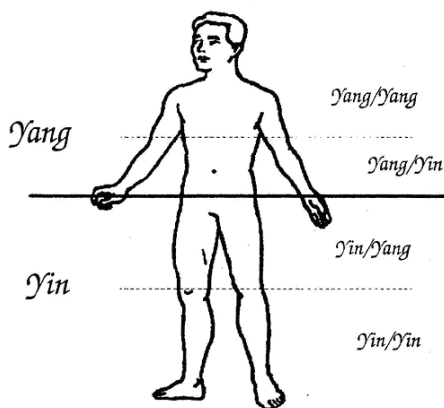
Meridian sau organ			Principiu asociat
	Plămâni	☯	Metal Yin
	Intestin gros	☯	Metal Yang
	Stomac	☯	Pământ Yang
	Splină-	☯	Pământ Yin
	Pancreas	☯	Foc Yin
	Inimă	☯	Foc Yang
	Intestin subțire	☯	Apă Yang
	Vezică urinară	☯	Apă Yin
	Rinichi	☯	Foc Yin
	Stăpânul inimii	☯	Foc Yang
	Trei Focare	☯	Lemn Yang
	Vezică biliară	☯	Lemn Yin
	Ficat	☯	

REPARTIZAREA YIN / YANG ÎN CORP

PARTEA DE JOS ȘI PARTEA DE SUS

Să revenim la corpul uman. Așa cum am văzut înainte, în codificarea taoistă, partea de jos este Yin și partea de sus este Yang. La nivelul corpului uman, partea de sus a acestuia este deci Yang și partea de jos, Yin. Să ne reamintim, în același timp, de „relativitatea” noțiunilor respective. Jumătatea inferioară a corpului este Yin, dar partea de sus a piciorului va fi Yang și partea de jos a acestuia, Yin. Desenul următor ne permite să observăm mai bine acest lucru.

Exact la fel se întâmplă și pentru bust, care este Yang prin raportare la corpul întreg, dar a cărui parte de sus este Yang, iar partea de jos este Yin. Procedeu se aplică astfel întregului corp. Deci să percepem mereu lucrurile plecând de la macrocosmos, adică de la ceea ce este mai mare, pentru a ajunge la microcosmos, adică la ceea ce este mai mic.

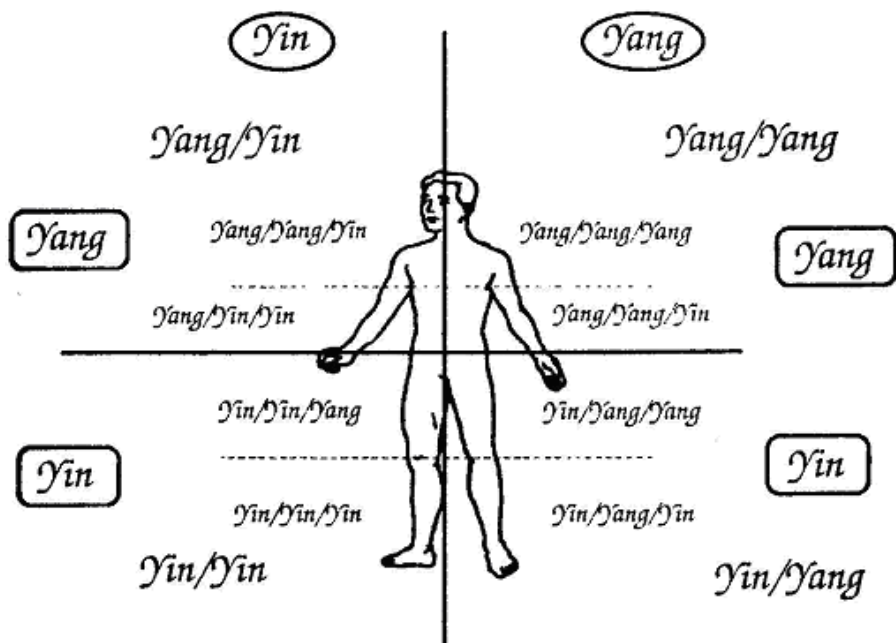


Să luăm un exemplu simplu. O persoană suferă de o problemă la genunchi. Genunchiul făcând parte din picior, primul nivel de relație este cu Yin-ul acestei persoane, deoarece picioarele sunt în partea de jos a corpului. Dar genunchiul se găsește chiar la mijlocul piciorului, adică între Yin și Yang. El face joncțiunea, articulația dintre cele două părți. Al doilea nivel al relației se situează deci între Yang și Yin. În rezumat, relația dintre Yang-ul Yin-ului și Yin-ul Yin-ului este cea care pune probleme și pe acest plan căutăm mesajul și soluția eventuală. Reluăm acest exemplu, a cărui analiză o rafinăm treptat, mai ales asociind semnificațiile lui Yin și Yang, dar și pe cele ale lateralității și rolului fiecărei părți a corpului.

DREAPTA ȘI STÂNGA

Am văzut că Yin și Yang sunt în raport cu lateralitățile. Dreapta este de natură Yin, în timp ce stânga este de natură Yang. În absolut, partea dreaptă a corpului nostru va fi deci în relație cu Yin, în timp ce partea stângă a corpului nostru va fi în relație cu Yang. Să aplicăm din nou noțiunea de relativitate pe care am abordat-o deja. Partea de sus a corpului este Yang și cea de jos este Yin. Stânga corpului este Yang, iar dreapta este Yin. Stânga din partea de jos este deci Yang, în această zonă Yin. Ea este Yang a Yin-ului. Dreapta părții de jos este Yin, în această zonă Yin. Ea este deci Yin a Yin-ului. Partea de sus a corpului este Yang, dar dreapta este Yin. Ea este deci Yin în această parte Yang. Ea este Yin a Yang-ului. Stânga acestei părți de sus, care este Yang, este deci Yang a Yang-ului.

Să revenim la exemplul nostru legat de persoana care suferă la un genunchi. Am văzut deja că este vorba de o problemă pe o parte Yin a corpului, privind „articulația” dintre Yin-ul și Yang-ul din această parte. Dacă durerea se manifestă la geriunghiul stâng, această lateralitate fiind Yang,



putem simplifica, spunând că *problema este în relație cu dinamica Yang a persoanei, cu partea Yang a vieții sale. Dacă este vorba de genunchiul drept, această parte fiind Yin, persoana are o problemă cu dinamica Yin, cu partea Yin a vieții sale.* Vedem că lucrurile încep să se clarifice puțin.

PARTEA PROFUNDĂ ȘI PARTEA SUPERFICIALĂ

Mai înainte, am văzut că Yin corespunde profunzimii, tainicului, misterului, în timp ce **Yang** este asociat cu ceea ce se află la suprafață, ce este aparent. Tot ce se găsește în corpul nostru în profunzime, de exemplu, organele, este, din acest motiv, de natură Yin. Ce se află la suprafață, pielea de exemplu, este de natură Yang. Să aplicăm din nou principiul relativității. În ceea ce este profund și de natură Yin, suprafața va fi Yang și

profunditatea Yin. Dacă avem, de exemplu, o afecțiune pulmonară, aceasta va fi Yin a părții Yin a corpului. Dacă, în schimb, este vorba de o problemă de pleură (învelișul exterior, suprafața exterioară a plămânului), ne gândim la Yang-ul acestei părți Yin aflate în cauză.

CE ANUME LEAGĂ LUCRURILE ÎN NOI (MERIDIANELE ȘI CELE CINCI PRINCIPII)?

Acum, ar fi interesant să încercăm să înțelegem ce anume leagă toate părțile corpului nostru între ele (organe și membre) în primul rând, dar și cu nivelul nostru psihologic și spiritual. Pe această direcție a cercetării, conceptualizarea taoistă este foarte utilă, căci ne arată legăturile care se stabilesc, destul de profunde și tulburătoare pentru spiritele noastre carteziane.

Cu Teoria meridianelor și legea celor Cinci Principii, avem un prim nivel explicativ care ne sernnalează relațiile potențiale dintre organele și diferitele părți ale corpului, dar și cu psihologia. Acest lucru se face prin suportul de energie „chi” care circulă prin meridiane și grație corespondentelor stabilite cu fiecare dintre cele cinci principii. Relațiile dintre toate părțile corpului nostru și cu lumea exterioară apar acolo clar, permițându-ne să înțelegem mai bine atitudinile sau reacțiile noastre. Teoria ansamblului fenomenelor psihice organice, despre care am vorbit în cartea precedentă, ne permite să înțelegem mai bine relația fină, elaborată care există cu spiritul și cu mentalul. Ne vom îndrepta atenția asupra filozofiei ceakrelor, despre care am vorbit, de asemenea, în aceeași carte (*L'Harmonie des energies*).

Deci vom aborda mai întâi studiul celor 12 meridiane ale corpului uman, analizând principiu după principiu, ceea ce ne va permite să ne referim la tabelele sinoptice din paginile precedente.

➤ Principiul Metalului

El guvernează tot ce privește relația noastră cu lumea exterioară. Capacitatea de a ne proteja față de ea, de a gestiona agresiunile care vin din afară depinde de el. Este deci principiul armurii personale. Nivelul lui de protecție este instinctiv, reflex, negândit și ne poate duce la reactivitate, chiar la caracterul primar, iar nivelul de percepție este cel al senzațiilor fizice. Tot el, ca urmare firească a celor spuse, gestionează capacitatea de

eliminare, de evacuare rapidă a „agresiunilor”.

Metalul este legat de capacitatea de a tăia (spadă) lucrurile, de a alege. Este decizia „judiciară”, luată prin căutarea justeței și a justiției. Alegerile puternice, necesare, care cer o delimitare precisă, depind de Metal. Uneori, avem nevoie să funcționăm nu numai la nivelul reflecției raționale (Pământ), care sclerozează dacă este excesivă. Astfel, ne vom sprijini pe „Metalul” nostru pentru a alege, pentru a decide.

În sfârșit, este lumea a ceea ce numesc „voință voluntară”, voluntarism. Este vorba despre tot ceea ce se face în forță și cu rigiditate, ca lama care taie cu putere pentru că este mult mai dură în comparație cu obiectele pe care le taie sau le străpunge.

Două meridiane sunt asociate cu Principiul Metalului, acela al Plămânului și cel al Intestinului gros.

Meridianul Plămânului

(semnul astrologic chinezesc — Tigru)

Plămânul este asociat cu toamna. El permite absorbirea energiei numite „Chi”, de care depinde activitatea vitală. Această energie provine din exterior, mai ales sub formă de oxigen (dar nu numai), și este transformată în corpul uman în Energie Esențială, apoi Vitală. Rolul său este de a da forță și capacitate de rezistență la agresiunile provenite din mediul exterior.

Plămânul asigură echilibrul dintre exterior și interior. El este cel care răspunde de protecția în fața lumii exterioare (pielea). Se ocupă de energia fizică și asistă inima, controlând energia provenită din aer. Aceasta, asociată cu sângele, alimentează organele și viscerele. În plus, Plămânul participă activ la calitatea energiei grație transformărilor pe care le dirijează. De fapt, pentru a putea circula și alimenta corect tot corpul, energia Pământului (deci a alimentelor) trebuie să se combine cu energia Cerului (deci a aerului) pentru a forma Energia Esențială. Este evident că, dacă această combinație nu este bine îndrumată, organismul va fi prost „hrănit”.

Pe plan fiziologic, acest meridian corespunde aparatului respirator, dar și pielii, nasului, sistemului pilos. Plămânul este cel care reglează echilibrul termic al acestor zone și le permite să se protejeze, mai ales de agresiunile climatice. La nivel psihologic, este asociat cu capacitatea de a se apăra în fața „lumii exterioare”, ceea ce

eu numesc voința voluntară" (voluntarismul), la nevoie, cu acțiunea asupra lucrurilor, dar, mai ales, cu interiorizarea, înțeleasă în sensul de nemanifestare, de camuflaj (armură).

Ora lui solară de intensitate maximă se situează între orele 3 și 5, iar traiectul lui se termină la capătul degetului mare al fiecărei mâini.

Meridianul! Intestinului gros ***(semnul astrologic chinezesc — iepurele)***

Fiind complementar meridianului Plămânului, pe care îl secondează, ca și acesta, este asociat toamnei. Funcția lui este aceea de a transporta și a elimina deșeurile, împiedicând astfel stagnarea energiei Chi. El influențează, în acest fel, toate excrețiile. Intestinul gros deține această funcție pentru materiile organice, în timp ce Vezica urinară joacă același rol pentru lichidele organice. El servește la evacuarea a ceea ce am mâncat, am ingerat și nu am asimilat sau acceptat. Intestinul gros are acest rol nu numai pentru alimente, ci și pentru tot ce are legătură cu experiențele noastre psihologice. Dacă funcționează prost, apar tulburări de evacuare la nivelul întregului corp (plămâni, intestine, rinichi, vezică) sau în psihologia individului.

Intestinul gros este asociat aceluiași planuri fizice și psihice ca și Plămânul, deoarece este meridianul complementar acestuia.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 5 și 7. Își începe traiectul din vârful celor două degete arătătoare.

➤ Principiul Pământului

Poartă încărcătura gândului, a reflecției, a meditației. Tot ceea ce are legătură cu memoria sau, mai exact, cu experiența depinde de el. Rațiunea, realismul, bunul simț sunt girate de Pământ, la fel ca și grijile sau repetările aceluiași povești.

Energia Pământului este asimilată cu ajutorul celor două meridiane asociate aceluiași principiu. Deci el este cel care se va ocupa de raportul nostru cu „materia”, pe direcția autorității, posesiei, dominației, adaptării și puterii asupra ei. Pământul ne va permite să digerăm și să asimilăm tot ce privește lumea concretă, materială. Gelozia, invidia, dar și abundența, risipa vin de la Pământ. Meridianele asociate Principiului Pământului sunt

cel al Stomacului și cel al Splinei-Pancreasului.

Meridianul Stomacului

(semnul astrologic chinezesc — Dragonul)

Stomacul primește și transformă energia Părământului prin digestie. Meridianul său influențează stomacul și întregul tub digestiv, fiind responsabil de digerarea lucrurilor, atât pe plan fiziologic (ceea ce am mâncat), cât și pe plan psihologic (cum ne adaptăm, evenimente, experiențe etc.). El este responsabil de primirea alimentelor fizice (hrană) sau psihice (evenimente), de stocarea lor momentană și de prima lor transformare. Se ocupă deci de tot ceea ce privește hrana „materială” a fiecăruia dintre noi, permițându-ne stăpânirea, posedarea și însușirea materiei pe care am ingerat-o.

De asemenea, se află în relație cu mișcarea membrilor și cu căldura produsă de corp, deoarece acestea ajută la buna funcționare a Stomacului și a tubului digestiv. Meridianul fiind în raport cu apetitul, dirijează și formarea laptelui matern (hrănirea altuia), funcționarea glandelor genitale, a ovarelor și menstruația. Vedem astfel cât de important este raportul său cu hrana, pentru că o administrează atât pe cea pe care o primim (alimente, informații), cât și pe cea pe care o dăm (laptele matern) sau pe care o transmitem (educație, formare).

La nivel fiziologic, acest meridian corespunde, ca și complementarul său Splină-Pancreas, cărnii, țesuturilor conjunctive, masei musculare, localizându-se fizic la gură și la buze. Pe plan psihologic, este asociat gândului, memoriei, rațiunii și realismului, reflecției și grijilor.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orle 7 și 9; își termină traiectul în vârful celui de-al doilea deget de la picior („indexul” piciorului).

Meridianul Splină-Pancreas

(semnul astrologic chinezesc — Șarpele)

Splina-Pancreasul, la fel ca și Stomacul, corespund „sfârșitului verii”. Acest meridian răspunde atât de glandele aparatului digestiv care se găsesc în gură, stomac, vezică biliară, intestinul subțire, cât și de glandele mamare și de ovare. El joacă rolul de pivot și distribuie

hrana, în mod permanent, în tot corpul. De fapt, hrana nu este direct asimilabilă de organism și transformarea ei este asigurată de Stomac și Splină-Pancreas, putând astfel să se asocieze cu energia aerului cu ajutorul Plămânilor și să se transforme în Energie Esențială.

Sucurile digestive ale Stomacului sunt controlate de Splină-Pancreas, care fac prima distincție între alimentele utile și cele inutile. Este meridianul care dirijează în aceeași măsură transformarea lichidelor absorbite, reglând toată nutriția și energia corpului. El este responsabil de tipul și de calitatea raportării noastre la materia pe care încercăm să ne-o însușim prin digestie. Neliniștile privitoare la lumea materială și la posedarea ei, la lipsa de securitate, la angoasele legate de această lume, de exemplu mediul profesional, depind de Splină-Pancreas.

Rolul lor în gestionarea zaharurilor este fundamental. Prin ele compensăm atât de necesara nevoie (eventuală) de dulce. Vom vedea ulterior cum acest lucru ne permite să înțelegem în mod diferit diabetul, de exemplu. Pe plan fiziologic și psihologic, acest meridian corespunde aceluiași elemente ca și Stomacul.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 9 și 11, iar traiectul lui începe în vârful degetului mare de la picior, pe partea internă a piciorului.

➤ **Principiul Focului**

El este, așa cum arată și numele, principiul flăcării, a ceea ce arde în noi. Această văpaie interioară ne arată nu numai aspectul pasional al individului, ci și pe cel „luminos”, claritatea lui psihică și intelectuală. Strălucirea, inteligența și, de asemenea, spiritualitatea depind de acest principiu. Viziunea clară a lucrurilor, libertatea spiritului, puterea de înțelegere și ascuțimea analizei aparțin focului. El dă, în consecință, luciditatea, dar și subiectivitatea.

Înțelegerea pe care o avem față de lume depinde de calitatea focului.

De la el vin plăcerea, bucuria, satisfacția fericită. Lumea emoțiilor depinde de principiul Focului și pasiunea pe care o

poartă poate deveni câteodată violentă, dacă este în exces. Este principiul elanurilor, emotive, lirice sau de alt fel. Pasionalul este prezent acolo unde se află și focul chiar din același moment. Optimismul, entuziasmul, ușurința elocinței și a expresiei depind de el, ca și pasiunea, înflăcărarea și serviabilitatea noastră.

Patru meridiane sunt asociate cu principiul Focului: al Inimii și al Intestinului Subțire, al Stăpânului inimii și al celor Trei focare.

Meridianul Inimii

(semnul astrologic chinezesc — Calul)

Inima este asociată verii. Meridianul ei ajută la adaptarea stimulilor externi la condiția internă a corpului. Din acest motiv, este legat în mod intim de emotivitate și reglează funcționarea întregului corp prin acțiunea asupra creierului și a celor cinci simțuri.

Este considerată de taoiști ca „Împăratul” organelor și al psihicului. Inteligența și conștiința depind de Inimă. O relație directă există între Inimă, Stăpânul inimii (pe care tot ei îl numesc „primul-ministru”) și creier. Orice dezechilibru al Inimii se răsfrânge asupra tuturor celorlalte meridiane. Ea controlează distribuirea sângelui și conduce sistemul vascular. Cum acesta din urmă este în relație cu limba, permite distingerea savorilor.

La nivel fiziologic, meridianul Inimii corespunde deci limbii și vaselor sanguine, se localizează fizic la frunte și se reperează prin ten. Pe plan psihologic, este asociat conștiinței, inteligenței, pasiunii, strălucirii, dar și violenței. Reprezintă dragostea, dar nu una oarecare, ci dragostea aceea pasională, care arde, care consumă.

Ora lui solară maximă se situează între orele 11 și 13; își termină traiectul pe fața internă a vârfului fiecărui auricular.

Meridianul Intestinului subțire

(semnul astrologic chinezesc — Capra)

Intestinul subțire corespunde, ca și Inima, al cărui complement este, verii. Este „vameșul”, consilierul personal al Împăratului, pe care îl asistă. El asigură asimilarea alimentelor, controlând separarea celor care sunt „pure”, pe care le dirijează spre Splină-Pancreas, de cele „impure”, dirijate spre viscerele de eliminare, adică Intestinul gros și Vezica urinară; joacă același rol pe plan

psihologic. De asemenea, ajută la trecerea în organism a hranei elaborate și asigură asimilarea pe toate planurile (personalizarea informațiilor primite este debutul „subiectiv”). Aceste transformări necesită multă căldură și, de aceea, Intestinul subțire aparține Principiului Focului și reprezintă punctul cel mai cald al corpului. Pentru rest, are caracteristici psihice și fiziologice identice cu cele ale Inimii.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 13 și 15; își începe traiectul în vârful auricularului fiecărei mâini.

Meridianul Stăpânului inimii ***(semnul astrologic chinezesc — Câinele)***

Stăpânul inimii este un organ virtual, asociat Inimii, căreia îi preia corespondențele cu Principiul Focului. El asistă meridianul Inimii, controlând sistemul circulator central și reglează, astfel, hrănirea corpului. Toate relațiile corpului cu celelalte organe trec mai întâi prin Stăpânul inimii (ajutat de Trei focare), care are tendința de a le echilibra. Are rol de a transmite întregului corp ordinele Inimii, al cărui „purtător de cuvânt” este. Taoiștii îl numesc, de altfel, „primul-ministru”, în timp ce Inima este considerată „Împăratul”. Îndeplinește deci rolul celui care leagă și armonizează ceea ce se petrece în interiorul organismului. În plus, structurează, construiește, aprobă și legiferează tot ceea ce privește conceptualizarea interioară a lucrurilor și este cel care veghează la respectarea valorilor interioare, a credințelor stabilite. În sfârșit, răspunde de sexualitate și de echilibrul acesteia.

Stăpânul inimii este legat de vasele sanguine pentru structura lor, de miocard și pericard și, de asemenea, de creier prin acțiunea importantă pe care o are asupra psihicului și a calității mentalului. El este cel care face să circule, care răspunde de difuzarea lucrurilor atât pe plan fizic (circulația sanguină), cât și pe plan psihologic (circulația ideilor, fluiditatea raționamentului, capacitatea de reciclare a ideilor). Ca emoții, îi sunt asociate bucuria, plăcerea și fericirea.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 19 și 21; își termină traiectul în vârful degetului mijlociu al fiecărei mâini.

Meridianul Trei focare

(semnul astrologic chinezesc — Porcul)

Complement al Stăpânului inimii, Trei focare sunt considerate viscere. Așa cum Stăpânul inimii reia elementele taoiste ale Inimii, acesta le reia pe cele ale Intestinului subțire. El corespunde Principiului Focului, verii. Secondând meridianul Intestinului subțire, echilibrează energia dată de Stăpânul inimii. De asemenea, acționează asupra circulației capilare și protejează corpul prin sistemul limfatic, având o acțiune specială asupra membranelor seroase. Este meridianul care asistă Stăpânul inimii în circulație, dar la un nivel mai „fin”, dacă îndrăznesc să spun, la nivelul capilarelor și, mai ales, al limfei.

Așa cum o arată numele, are o relație importantă cu căldura și se prezintă sub trei planuri complementare: *Trei focare superioare*, *Trei focare medii* și *Trei focare inferioare*. Nu voi detalia aici rolul particular al fiecăruia dintre acestea, căci acest lucru nu ne-ar fi de folos, iar ceea ce ne interesează se poate regăsi în cartea mea precedentă *L'Harmonie des Energies*.

Acest meridian controlează de fapt „atmosfera” în care lucrează toate viscerele și reglează căldura internă. El este cel care leagă și armonizează interiorul cu tot ceea ce vine din exterior. Structurează, construiește și legiferează tot ceea ce privește conceptualizarea noastră, dar prin raportare la faptele și întâmplările venite din afară. El este cel care permite ca noi repere de credință să se fixeze înlăuntrul nostru.

Pe plan fiziologic, cele trei planuri ale meridianului Trei focare sunt poziționate fiecare la un nivel diferit al corpului. *Trei focare superioare* corespund părții *bustului*, deasupra diafragmei (*pieptului*). *Triplul focar mediu* este asociat cu *partea abdomenului situată între diafragmă și buric*, iar *Trei focare inferioare* corespund părții *abdomenului plasate deasupra buricului*.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 21 și 23; începe de la vârful fiecărui inelar.

➤ **Principiul Apei**

El conduce înlăuntrul nostru tot ceea ce vizează energiile profunde. Ca apa subterană, este o energie de fond, puternică, stocată în rezerve, dar imuabilă. Energia Ancestrală îi este asociată, căci

straturile noastre personale interioare sunt imprimate cât mai profund în noi. Sunt energiile noastre „nonconștiente”, schemele structurale personale pe care este construită realitatea noastră.

Principiul Apei corespunde, din acest motiv, tuturor arhetipurilor noastre sociale, culturale, familiale și tuturor memoriilor inconștiente înscrise în noi (spre deosebire de Pământ, care reprezintă memoriile noastre conștiente, și de experiența dobândită). Codurile noastre secrete și profunde, înscrise în ADN, despre care vorbim atât de mult astăzi, aparțin Principiului Apei.

Bineînțeles, aceasta îi conferă principiului o putere fenomenală. Iată de ce apa are responsabilitatea puterii noastre interioare, a rezistenței noastre la efort, a capacității de recuperare și a voinței noastre profunde (nu voluntariste). Propriile noastre rezerve de energie depind de Apă, ca și potențialul de longevitate care este legat de Energia noastră Ancestrală. Capacitatea noastră de a decide, după ce am ales (Metal), de a implica lucrurile, de a trece la fapte depinde de acest principiu. În sfârșit, aptitudinea de a asculta, capacitatea noastră de a „dizolva” experiențele pentru ca acestea să se poată integra în noi. Este vorba deci, prin extensie, despre potențialul de acceptare pe care îl avem.

La nivelul psihologic și mental, severitatea, rigoarea, trecerea la acțiune, simțul ascultării depind de Principiul Apei. Temerile noastre profunde și viscerale sunt, de asemenea, comandate de el.

Două meridiane sunt asociate acestui principiu, meridianul Vezicii urinare și cel al Rinichiului.

Meridianul Vezicii urinare ***(semnul astrologic chinezesc — Maimuța)***

Vezica este asociată iernii, ca și Rinichiul, căruia îi este complementară. Este legată de întregul aparat urinar, ca și de hipofiză și de sistemul nervos autonom care „colaborează” la secreția rinichilor. Ea aruncă urina, care este produsul final al purificării lichidelor corpului.

Aceasta este etapa finală a transformării energiilor, urina fiind lichidul impur încărcat de toxine și aflat în exces în corp. Vezica este cuplată la rinichi, fiind organele care dirijează

secreția urinară. Vezica permite, de asemenea, împreună cu rinichiul comandarea și evacuarea „vechilor memorii”, adică a vechilor scheme profunde pe care le purtăm înlăuntrul nostru și pe care suntem gata să le schimbăm sau să le abandonăm. Este un rol care se înțelege cu ușurință deoarece aceste două meridiane se află în strânsă relație cu sistemul nervos autonom, el însuși „ușă” psihologică a inconștientului nostru, adică ceea ce poartă chiar memoriile noastre cele mai profunde.

Pe plan fiziologic, acest meridian corespunde oaselor, măduvei osoase, urechilor, iar la nivelul psihic, este asociat severității, fecundității, rigorii, deciziei și sensului ascultării.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 15 și 17; își termină traseul la vârful fiecărui deget mic de la picior.

Meridianul Rinichiului

(semnul astrologic chinezesc — Cocoșul)

Rinichii corespund iernii. Ei controlează compoziția și secreția lichidelor organice de care depinde Energia Vitală și comandă sistemul de apărare împotriva stresului. De asemenea, reglează cotele de aciditate și cantitatea de toxine printr-un mecanism de purificare. Dirijează glandele suprarenale dreaptă și stângă. Acest rol le conferă posibilitatea de a gestiona temerile pe care le avem și atitudinile de reacție în fața lumii. Agresivitatea, reacțiile, fuga (adrenalina) sau calmul nostru, capacitatea de a „stinge” ceea ce ne inflamează (corticoizii), toate sunt comandate de Rinichi, de fapt de controlul lor asupra glandelor suprarenale.

Rinichii au sarcina de a stoca apa și Energia Esențială nestocată în fiecare dintre celelalte organe pentru nevoile lor proprii. Ei sunt, în plus, baza echilibrului Yin/Yang al energiei, căci viața depinde de combinația Apei cu Focul Rinichilor. Rinichiul stâng are dominantă Yang/Foc, în timp ce Rinichiul drept are dominantă Yin/Apă. Această lateralizare este foarte importantă, căci o vom găsi în corp.

Rinichii se află la baza „forței vitale” și participă mai ales la energia de reproducere (fecunditatea spermei și a ovulelor) prin caracterul Yang/Foc. Aici putem distinge relația lor cu Stăpânul inimii, care le servește drept intermediar cu Inima în ceea ce privește viața și reproducerea ei. Prin caracterul Yin/Apă, ei echilibrează Focul prin aport de Energie Esențială, care va fi vectorul „material”

asociat vectorului „vital”.

Pe plan fiziologic și psihologic, acest meridian este asociat aceluiași element ca Vezica urinară.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 17 și 19; își începe traiectul sub încheietura degetului mare cle la fiecare picior.

➤ **Principiul Lemnului**

Principiul Lemnului corespunde primăverii, fiind asociat primăverii fiecărui lucru, adică începutului. *Capacitatea noastră de a demara un proiect sau o acțiune, imaginația și creativitatea depind de el. În viața omului, acest principiu reprezintă atât nașterea, cât și prima parte a copilăriei.* Suplețea noastră, maleabilitatea interioară și tonicitatea musculară sunt guvernate de Lemn.

La fel ca mlădița care iese din pământ după iarnă (Apă), *visul depinde de Lemn* pentru că *el este expresia inconștientului* (Apa). *El ne permite să călătorim în interior și exterior. Tot ceea ce privește felul în care ne exteriorizăm — țișatul, cântecul, dar și teatrul, expresia artistică — este guvernat de energia Lemnului.*

Relația noastră cu estetica, în principal cu sentimentele, cu afectele, vine de la acest principiu. Dragostea complice, respectul față de celălalt, prietenia, fidelitatea depind de el, în timp ce dragostea pasională depinde de Foc. Simțul eticii și al respectului legilor interioare aparține Lemnului (în timp ce pentru legile exterioare este Metalul). Prin extensie și inversare, *frica trădării și mânia sunt manifestări ale acestui principiu atunci când este amenințat sau dezechilibrat.* El joacă deci un rol important în imunitatea elaborată a individului, atât pe plan psihologic, cât și pe cel fiziologic.

Două meridiane sunt asociate Principiului Lemnului, cel al Vezicii biliare și cel al Ficatului.

Meridianul Vezicii biliare

(semnul astrologic chinezesc — Șobolanul)

Vezica biliară, ca și Ficatul, căruia îi este complementară, este asociată cu primăvara. Ea repartizează elementele nutritive și reglează echilibrul energetic în tot corpul. De asemenea, dirijează secrețiile glandelor tubului digestiv, ca saliva, bila, sucul gastric, pancreatic și duodenal.

Ea controlează repartizarea armonioasă și „justă” a elementelor nutritive și lucrează în strânsă colaborare cu ficatul, care îi furnizează

elementele de bază în acest scop. De aceea, este esențial ca energia cuplului *Ficat-Vezică biliară* să fie echilibrat. Prin natura sa, Vezica participă la atitudinea generală a mentalului și a organelor, pe planul „moralului”. Dacă este echilibrată, acestea vor ști mereu să facă față și vor avea energie și curaj pentru a rezista. Dacă Vezica nu este destul de echilibrată, moralul va fi atins și ideea eșecului se va instala, creându-se terenul favorabil ca acest lucru să se producă cu adevărat. De asemenea, *ea poartă răspunderea, împreună cu complementul său, Ficatul, pentru tot ceea ce vizează sentimentele și afectele*. Fiind de natură Yang, aceasta *se află în raport cu exteriorul și cu capacitatea de a trăi, de a exprima și de a accepta acest sentiment și emoțiile*. Dar va fi, de asemenea, *în legătură cu intuiția și cu sinceritatea profundă a individului, care vor avea repercusiuni asupra energiei Vezicii biliare*.

Pe plan fiziologic, acest meridian corespunde, ca și Ficatul, ochilor, mușchilor, unghiilor. Pe plan psihologic, el *este asociat sensului justiției, curajului, armoniei, purității*.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 23 și 1, iar traiectul său se termină în al patrulea deget al fiecărui picior (care corespunde inelarului de la mână).

Meridianul Ficatului

(semnul astrologic chinezesc — Bivolul)

Ficatul corespunde de asemenea primăverii, permite stocarea elementelor nutritive și reglează energia necesară activității generale. Determinând capacitatea de rezistență în fața bolii, el deblochează energia necesară mecanismelor de apărare în caz de agresiune a acesteia. În sfârșit, joacă un rol important în alimentație și în detoxificarea sângelui. Aici este evident *rolul său legat de sentimente și emoții*. Sângele, care depinde de inimă, transportă emoțiile. *Dacă sângele este „viciat”, calitatea emoțiilor este proastă și sentimentele pe care le hrănește vor fi, la rândul lor, de proastă calitate*.

Prin relația foarte strânsă cu sângele (producere și compoziție), el joacă, de asemenea, un rol important în procesul sistemului imunitar, drenează toxinele, reglează coagularea și metabolismul. În sfârșit, determină cantitatea generală de energie. *El guvernează legătura noastră cu sentimentele și emoțiile ca și Vezica biliară, dar, de data aceasta, la nivelul Yin, adică „interior”,*

transformând, prin epurare și filtrare, emoțiile în sentimente.

Pe plan fiziologic, ficatul este asociat aceluiași element ca și Vezica biliară.

Ora lui solară de maximă intensitate se situează între orele 1 și 3; își începe traiectul la capătul degetului mare al fiecărui picior, pe latura externă, pe partea opusă meridianului Splină-Pancreas.

*Adevărurile pe care ne place cel
mai puțin să le auzim sânt cele pe care
avem cel mai mult nevoie să le
cunoaștem.*

Proverb chinezesc.

Partea a treia

Starea locurilor.
Mesajele simbolice ale corpului

**DESPRE FOLOSINȚA FIECĂRUI ORGAN
SAU A FIECĂREI PĂRȚI A CORPULUI!**

După partea teoretică, poate puțin mai greu de priceput, dar necesară înțelegerii, ne vom continua analiza cu corpul fizic:

cum este „fabricat”, care este rolul fiecăreia dintre părțile sau organele ce îl compun și îi permit să existe și să acționeze cu o eficacitate remarcabilă când se află în stare de funcționare.

Am ajuns acum la partea „evenimentială” a acestei lucrări, în care vom putea găsi răspunsuri directe la durerile și suferințele noastre. totuși, cred că prima parte a cărții ne va feri de o lectură „prostească”. Faptul că am înțeles sau cel puțin am abordat mecanismele fine și profunde din spatele suferințelor noastre ne va ajuta să le replasăm în cadrul semnificației lor globale pentru individ, în propria *Cale a Vieții*, nu în semnificația lor evenimentială de moment. Vom putea astfel să încercăm să dăm un sens suferinței noastre, în loc să căutăm cu disperare mijlocul de a reduce la tăcere acest semnal, care vrea să ne avertizeze de ceva.

Oricum, chiar prezentarea acestei ultime părți ne va obliga să ne menținem la nivelul necesar. Nu voi stabili un fel de lexic sistematic unde va fi de ajuns să cauți, de exemplu, „genunchi”, ca să găsești o listă precisă și exhaustivă de semnificații. Există un anumit număr de astfel de lucrări, dar, după părerea mea, această abordare nu este corectă.

Suferințele fizice sau rănila pe care le avem sunt mesaje ale Nonconștientului, ale Stăpânului nostru Interior. Ca și în cazul viselor, semnele pe care ni le trimit sunt întotdeauna simbolice, mai mult sau mai puțin intense, în funcție de importanța problemei. Așa cum nimeni nu poate să spună ce înseamnă visele tale, tot așa nimeni nu poate să spună ce înseamnă suferințele tale. Cred că putem da doar axe de reflecție, cadre de semnificație, nu sensuri precise și valabile pentru toți. Nu cred că îi putem spune, de exemplu (cum am citit în unele lucrări), unei femei pe care o doare sânul stâng: „Asta înseamnă că nu te ocupi îndeajuns de tine” sau „Asta înseamnă că te ocupi prea mult de copii”. Afirmațiile de mai sus sunt în parte adevărate, dar și false. Ele le permit celor care le fac să păstreze puterea, rămânând cei care „știu”, dar fără să-i ofere cu adevărat individului posibilitatea de a evolua, găsind el însuși semnificația.

Fiecare dintre noi are propria poveste, numai a lui, care nu seamănă cu alta. Atunci, cum să generalizezi în acest fel? În cazul exemplului de dinainte, consider că altceva trebuie spus femeii. Ce reprezintă sânii? Mai întâi, sunt elementele feminității; apoi, ei permit hrănirea copilului, îi asigură alimentația de care are nevoie

ca să trăiască. Așadar, ei reprezintă două lucruri, *ferninitatea* și *capacitatea de a se preocupa de ceilalți, de a avea grijă de ei*, îndeosebi de *cei pe care îi plasăm sau chiar îi menținem la nivelul unui copil*. Prin urmare, *poate fi vorba de orice persoană de care ne îngrijim ca de un copil*. Pe de altă parte, este clar că, în timpul perioadei de alăptare și imediat după aceea, femeia uită complet de sine ca să fie mamă în beneficiul progeniturii sale. Ea îngrijește și protejează acest copil, care depinde complet de ea, așa cum toți cei a căror îngrijire și protecție ne-o asumăm devin dependenți de noi. Lucrul acesta ne permite să stabilim o relație deosebită de putere „ascunsă” față de celălalt, sub pretextul că are nevoie de noi, că „nu știe” sau „nu poate”. Așadar, suntem „obligați” să știm sau să facem pentru el, în locul lui sau spunându-i cum să facă.

În sfârșit, să revenim la *sânul stâng*. Să ne amintim că *partea laterală stângă îi corespunde lui Yang, adică simbolismului masculin*. În consecință, *i-aș cere acestei femei să reflecteze la ce nivel al vieții sale se preocupă în mod excesiv de un bărbat pe care îl consideră copil* (fiul, soțul, fratele, șeful etc.) și pentru care are, poate, *tendința să se uite pe sine*. Oare *fuge de rolul de femeie, preferându-l pe cel de mamă?* În sfârșit, *i-aș cere să reflecteze în mod sincer la relația de „putere” mai mult sau mai puțin declarată pe care o poate avea cu acest bărbat*. Numai ea va putea găsi, dacă vrea cu adevărat, răspunsul corect în interiorul ei. Numai ea va putea „lega” această tramă comportamentală, pe care i-am oferit-o, de propria viață, ca să înțeleagă și eventual să hotărască să-și schimbe atitudinea. *Prezența suferinței fizice, indicând că situația nu îi convine, o va ajuta să treacă prin maladie ca să evacueze tensiunea internă*.

Vedem astfel în ce măsură semnificația profundă a suferinței este legată de funcția părții afectate și de proiecția ei, de reprezentarea ei psihologică. Voi face și eu ca indienii Blackfeet, despre care am vorbit, abordând anterior sau mai curând înțelegând diferitele părți ale corpului nostru, diferitele organe sau sisteme organice care îl compun prin „funcția”, nu prin structura lor. Aceasta ne va oferi o altă viziune, mai deschisă și „inteligentă”, despre „realitatea” noastră umană.

Dar înainte de a trece la această ultimă fază, aș *vrea să revin pentru ultima dată asupra problemei lateralităților din corp*. Semnificația pe care o propun este cea dată de filozofia taoistă și de codificarea sa foarte precisă a energiilor. *Dreapta corespunde*

lui Yin și stânga lui Yang. Fiecăreia dintre aceste dinamici energetice îi este asociată o întreagă simbolistică care permite extinderea lor, „legarea” lor de viața noastră cotidiană. Să vedem care sunt simbolismele asociate cu Yin și Yang și, în consecință, cu dreapta și cu stânga corpului uman.

De fiecare dată când vom avea de-a face cu o manifestare lateralizată în corpul nostru, va trebui să vedem ce se întâmplă în acel moment în viața noastră (sau într-un trecut mai mult sau mai puțin apropiat, în funcție de profunzimea manifestării), în unul dintre domeniile implicate, procedând în ordinea descrescătoare a gradelor.

Simbolistica <i>Yin</i>	Simbolistica <i>Yang</i>
Partea <i>dreaptă</i> a corpului	Partea <i>stângă</i> a corpului
Gradul 1: <i>mama</i>, soția, fiica, sora. Gradul 2: <i>femeia</i> în general, <i>feminitatea</i>, <i>structura</i> lucrurilor sau a sinelui, <i>partea dreaptă</i> a creierului, <i>sentimentul</i>. Gradul social: <i>familia</i>, <i>întreprinderea</i> (care reprezintă <i>mama socială</i>, cea care „hrănește și protejează în sânul ei”), <i>societatea</i>, Biserica.	Gradul 1: <i>tatăl</i>, soțul, fiul, fratele. Gradul 2: <i>bărbatul</i> în general, <i>masculinitatea</i>, <i>personalitatea</i> lucrurilor sau a sinelui, <i>partea stângă</i> a creierului, <i>forța</i>. Gradul social: <i>individualismul</i>, <i>ierarhia</i> (care reprezintă <i>tatăl social</i>, cel care „educă, formează și dă exemplu”), <i>autoritatea</i>, <i>poliția</i>.

Dar această corespondență a lateralităților este valabilă și pentru un fel de auto-diagnostic de bază. *Toți avem o parte a corpului care domină*, atât în aspectul general (suplețe, mărimea soldului sau a piciorului etc.), cât și în aspectul specific (ochi director, sensibilitate a urechii, partea unde te lovești, te rănești cel mai des etc.). *Această lateralizare ne dă o textură generală a dinamicii noastre personale de fond* și ne informează foarte clar dacă Yin (reprezentarea maternă) sau Yang (reprezentarea paternă) domină în noi sau cu care dintre ele avem în principal ceva de „reglat”.

În sfârșit, țin să precizez o nuanță foarte importantă care se referă la sensul în care trebuie să fie „citite” și înțelese mesajele. Acestea nu au sens decât când există, când se exprimă. Nu funcționează în mod sistematic în sens invers și nu înseamnă că

un anume tip de problemă, de durere, de suferință va exista în mod obligatoriu pentru că suportăm greu o anumită situație. Să explicăm! Dacă cineva țipă, asta nu înseamnă că îl doare ceva. Invers, faptul că cineva are o durere nu înseamnă în mod obligatoriu că va țipa. Fiecare are pragul propriu de exprimare a ceea ce simte, dar și mijlocul lui privilegiat de exprimare. Astfel, printre pacienții mei, am două-trei persoane care încep să râdă în mod incontrollabil când le doare ceva și, credeți-mă, nu pentru că le-ar plăcea durerea!

De fiecare dată *când ne doare un picior, asta ar însemna că avem tensiuni relaționale*. În schimb, nu se poate spune că de fiecare dată când vom avea tensiuni relaționale ne va dura un picior. Putem întotdeauna să alegem, în funcție de motivele acestor tensiuni, un alt mijloc și un alt loc de exprimare, cu excepția cazului în care știm și vrem pur și simplu să le reducem la tăcere.

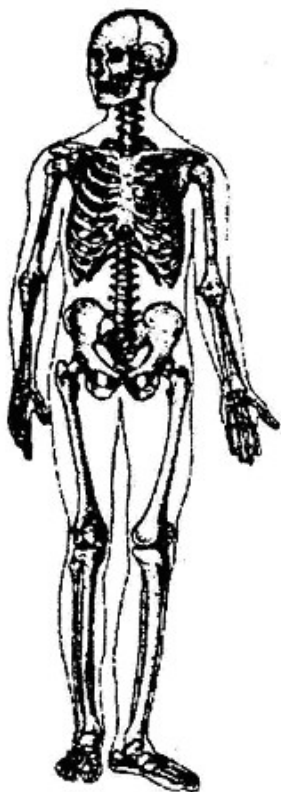
În fine, *prin mesajele corpului și strigătele sufletului, atingem problema „adevărului” și faptul că este interioară nouă, nu exterioară și definită prin criterii absolute*. Din acest motiv, semnificația mesajelor nu funcționează decât într-un sens și nu e cu putință să spui *a priori* că un anumit comportament va duce la o anumită maladie sau suferință a corpului. Singurul „adevăr” care ne este transcendent, exterior și impus este cel al legilor vieții, cel al echilibrelor energetice care servesc drept suport manifestării vieții. Am ales o parte în Cerul Anterior și trama sa principală se poate rezuma prin „Orice lucru sau atitudine e rea în exces”. *Din acest motiv, toate exemplele pe care le voi cita în continuare nu demonstrează și nu dovedesc nimic. Ele doar ilustrează, limpezesc, prin cazuri concrete și reale, fiecare caz și relație între ceea ce trăiește un individ și suferința din corpul lui.*

Toate acestea pornesc de la un principiu drag mie, pe care îl enunț la început de paragraf și foarte frecvent în seminarele sau consultațiile mele: **„Nu vă cer să mă credeți, vă cer doar să încercați sau să observați; veți putea atunci să vă fixați propria convingere.”** Și asta deoarece eu cred că, *în viață, reușita nu este o problemă de convingeri, ci mai curând o problemă* (dacă îndrăznesc să mă exprim astfel!) *de încredere, în timp ce eșecul este întotdeauna o problemă de convingeri.*

CE FUNCȚII ÎNDEPLINESC DIFERITELE PĂRȚI ALE CORPULUI NOSTRU?

În ce fel este constituit în mod natural *corpul fiecărei ființe umane*? Dacă pur și simplu îl observăm, putem constata mai multe lucruri. În primul rând, *este construit în jurul unei osaturi, al unei structuri solide și dure, care este scheletul. Acest schelet, constituit din oase, configurat în jurul axei de bază, care este coloana vertebrală, este rigid, dar articulat, permițând toate mișcările corpului*. Practic, este vorba despre „trunchiul magic”, din care pleacă toate „ramurile” corpului nostru.

În interiorul acestei structuri purtătoare, avem diferitele organe care își găsesc locul într-o arhitectură perfectă pentru ca funcția lor să se deruleze în cele mai bune condiții posibile. Ansamblul, pus în mișcare printr-un sistem foarte elaborat de motoare (mușchi) și de cabluri (tendoane, ligamente), este protejat de o învelitoare care îl acoperă în întregime (pielea). Să observăm până la ce punct această construcție, în ceea ce privește structura osoasă, este interesantă. Analizând desenul scheletului, ne dăm seama că părțile corpului nostru, cu cât sunt mai importante, vitale și elaborate, cu atât mai mult au nevoie de protecție.



Abdomenul nostru, care conține visceralele aparatului digestiv și de eliminare, este susținut de coloană și este așezat pe bazin, dar neprotejat de o structură osoasă. El este suplu, extensibil și se poate mișca liber. Organele „vitale”, plămânii și inima, sunt și ele susținute de coloană, dar mult mai îmbrăcate și protejate de această cușcă osoasă care este formată de coaste. Acestea din urmă le înconjoară, lăsându-le totuși libertatea și posibilitatea de a se „mișca”. În

privața creierului, el este în întregime închis, protejat de acest veritabil cufăr osos, care este cutia craniană, a cărei mobilitate potențială, care există, așa cum știu toți osteopații, este redusă. Constatarea, departe de a fi lipsită de importanță, ne permite să vedem, din nou, până la ce punct hazardul este absent din construcția umană.

Să luăm acum fiecare parte a „mașinii noastre corporale” și să detaliem, putând astfel să găsim, pentru fiecare dintre ele, codurile secrete care vor permite descifrarea mesajelor.

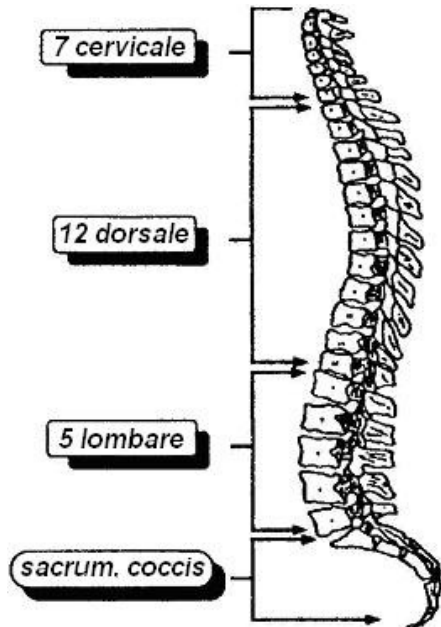
SCHELETUL ȘI COLOANA VERTEBRALĂ

Coloana este compusă din vertebre, fiecare cu un rol precis. Există *cinci vertebre sacrale* (3 + 2), *cinci lombare*, *12 dorsale* și *șapte cervicale*. Deja începem să constatăm logica construcției corpului uman. Cifra 5 este cea care poartă *simbolul omului, al orizontalității, al materiei, al bazei lucrurilor* (cinci principii, cinci simțuri, cinci degete etc.). Cifra 7 deține *simbolul spiritualității, al divinului, a ceea ce este efaborat* (șapte ceakre, șapte planete, șapte culori ale curcubeului, șapte note, șapte ramuri ale „sfeșnicului” evreiesc etc.). Or, *vertebrele sacrale și lombare*, care constituie cele două baze ale coloanei noastre (una fixă, „sursa”, și alta mobilă, „baza”), sunt câte *cinci*. Cervicalele noastre formează gâtul. *Ele poartă partea cea mai elaborată din noi, capul cu creierul, și sunt șapte*. În sfârșit, dorsalele, care susțin bustul, sunt 12 (ca cele 12 semne ale zodiacului, cele 12 luni ale anului, cele 12 ore ale zilei, cele 12 săruri homeopatice, cei 12 apostoli etc.). Mi se pare dificil să credem că acest lucru are de a face cu hazardul.

Fiecare vertebră are un rol special și îndeplinește funcția de „palier de distribuție” a datelor vibratorii care provin de la creier. Cele două planuri, *conștient* și *nonconștient*, ale fiecărui individ comunică cu corpul prin suportul mecanic și chimic al acestui ordinator central, care este creierul. El transmite „ordinele” celei mai mici dintre celulele noastre, mai ales prin intermediul întregului sistem nervos cerebralo-spinal și al sistemului nervos autonom sau neurovegetativ (sistemul simpatic+parasimpatic). În funcție de tipul tensiunii și de intensitate, se va produce la nivelul vertebrei „palier” un proces de evacuare a excesului de energie.

„Alunecarea vertebrală”, *contractura musculară* în jurul vertebrelor etc. vor antrena, în prima fază, o senzație dureroasă mai mult sau mai puțin puternică. Dacă dezechilibrul persistă sau dacă îl facem să „tacă”, fenomenul se agravează și deseori se transformă în artroză, în hernie de disc sau în disfuncțiuni organice. Este interesant de constatat că fenomenul se produce sau, mai degrabă, se descoperă, de cele mai multe ori, dimineața, în momentul trezirii, adică imediat după noapte. Or, *noaptea este perioada privilegiată de activitate și de expresie a inconștientului nostru*.

Stăpânul Interior are nevoie de „liniștea” nopții pentru a se exprima, căci zarva și agitația zilei nu i-o permit. Zgomotul Caleștii pe drum și faptul că Pasagerul se află așezat înăuntru îl determină pe Vizitiu să nu vorbească decât în momentul haltelor, al pauzelor alese sau provocate printr-un „incident” de parcurs. Numai în cazuri foarte „urgente” sau prea „puternice” avem nevoie să facem apel la un act „ratat”, prin care vom face exact gestul care convine pentru a ne „bloca” spatele. Explicația detaliată a principalelor „alunecări vertebrale” este relativ ușor de dedus cu ajutorul tabelului următor, care ne permite deja să vedem legăturile



Coloana vertebrală

care există între vertebre și organe.

Vertebrele cervicale	Palier de distribuție pentru	Simptome obișnuite
I cervicală,	Cap, față, sistem simpatic	Dureri de cap, insomnii, stări depresive, amețeli
a II-a cervicală	Ochi, auz, sinus, limbă	Amețeli, probleme oculare sau auditive, alergii
a III-a cervicală	Față, urechi, dinți	Acnee, înroșire, eczemă, dureri dentare
a IV-a cervicală	Nas, buze, gură	Alergii (de fân, herpes bucal etc.)
a V-a cervicală	Gât	Afecțiuni și dureri ale gâtului
a VI-a cervicală	Mușchii gâtului, umeri, partea de sus a brațelor	Torticolis, dureri de umeri
a VII-a cervicală	Umeri, coate, degete mici și inelare	Dureri, furnicăături și amorțeli ale acestor zone

Vertebrele dorsale	Palier de distribuție pentru	Simptome obișnuite
I dorsală	Antebrațe, mâini, încheieturile mâinilor, degetele mari, degetele mijlocii, arătătoare, portul capului	Dureri, furnicăături și înțepături ale acestor zone
a II-a dorsală	Sistemul cardiac, plexul cardiac	Simptome sau dureri cardiace
a III-a dorsală	Sistemul ulmonar, sâni	Afecțiuni pulmonare, dureri de sâni
a IV-a dorsală	Vezica biliară	Tulburări ale vezicii biliare, ale moralului, anumite migrene „veziculare” și afecțiuni cutanate
a V-a dorsală	Sistemul hepatic, plexul solar	Tulburări ale ficatului și ale sistemului imunitar, fragilitate afectivă
a VI-a dorsală	Sistemul digestiv, stomac, plexul solar	Tulburări de digestie, aciditate gastrică, aerofagie
a VII-a	Splină-Pancreas	Diabet
a VIII-a dorsală	Diafragmă	Sughit, dureri în plexul solar
a IX-a dorsală	Glandele suprarenale	Agresivitate, reactivitate, reacții alergice
a X-a dorsală	Rinichii	Eliminare proastă, intoxicație, oboseală

a XI-a dorsală	Rinichi	Eliminare proastă, intoxicare, oboseală
a XII-a dorsală	Intestinul subțire, sistemul limfatic	Proastă asimilare, dureri articulare, gaze

Vertebrele lombare	Palier de distribuție pentru	Simptome obișnuite
I lombară	Intestinul gros	Constipații, colită, diaree
a II-a lombară	Abdomen, coapse	Crampe, dureri abdominale
a III-a lombară	Organe sexuale, genunchi	Menstruații dureroase, impotență, cistită, dureri la genunchi
a IV-a lombară	Nervul sciatic, mușchii lombari	Sciatică, dureri lombare, probleme de micțiune
a V-a lombară	Nervul sciatic, partea de jos a picioarelor	Crampe, greutate în partea de jos a picioarelor, dureri, sciatică
Sacrum și coccis	Bazin, mușchi fesieri, coloană vertebrală	Probleme ale axului vertebral, sacro-iliace, hemoroizi

Suferințele scheletului și ale coloanei vertebrale

Scheletul și oasele reprezintă structura noastră, arhitectura noastră interioară. De fiecare dată când suferim din cauza oaselor, înseamnă că suferim în structura noastră interioară, în credințele noastre de viață. Cele mai multe dintre aceste structuri sunt nonconștiente, sunt arhetipurile noastre cele mai profunde, sunt partea pe care ne sprijinim în mod conștient, în permanență în cotidian, în relația noastră cu viața. Marile credințe ale popoarelor (istorie, cultură, obiceiuri, religii) fac parte din aceste arhetipuri, dar și cele care sunt mai personale, ca rasismul, etica, simțul onoarei, al justiției, perversiunile sau frica viscerală. Oasele sunt ceea ce există mai profund în corpul nostru, „schela” în jurul căreia este construit totul, pe care se sprijină și se bazează totul. Sunt, de asemenea, partea cea mai dură, cea mai rigidă, cea mai solidă din noi. În oase se adăpostește măduva osoasă, această „piatră filozofală interioară”, unde se petrece alchimia umană cea mai secretă. Ele reprezintă deci ceea ce este mai profund în noi, în psihologia noastră nonconștientă, fiind arhitectura acesteia. În jurul oaselor se construiește și tot pe ele se sprijină relația noastră cu viața. Atunci când suntem profund perturbați, atinși, tulburați în credințele noastre cele mai adânci, de bază, față de viață, de

ceea ce credem că este sau că ar trebui să fie, structura noastră osoasă va exprima acest lucru printr-o suferință sau o neplăcere. Este motivul pentru care, de exemplu, fenomenul osteoporozei se dezvoltă mai ales la anumite femei, dar nu la toate, după menopauză, dezvoltându-se cu atât mai mult cu cât femeia trăiește acest proces fiziologic ca pe o pierdere a identității feminine. Căci imaginea arhetipală profundă a femeii este cea a unei femei care procrează. Acesta a fost, de altfel, pentru mult timp singurul ei „rol” social. Femeile sterile sau intrate în menopauză erau considerate inutile, neproductive pentru colectivitate sau familie până la momentul în care erau, cea mai mare parte a timpului, repudiate de soții lor.

Atacurile generale la structura osoasă sunt rare și au tendința de a se localiza mai degrabă într-un loc precis al corpului (picior, braț, cap, încheietura mâinii etc.). De fiecare dată, semnificația mesajului va fi în relație directă cu acest loc, dar știind că problema exprimată acolo este profundă, structurală, legată de o credință fundamentală care, pe drept sau pe nedrept, este perturbată de trăirea persoanei.

Scolioza

Este unul dintre exemplele frapante ale acestei problematice structurale. Această deformare a coloanei vertebrale, care poate lua forme grave, cu caracteristici foarte speciale, atinge copiii în perioada creșterii și se oprește întotdeauna după pubertate. Să detaliem acest lucru plecând de la constatări simple și evidente, pe care e bine să le reamintim. Etapa de creștere a unui copil este, desigur, atunci când el se dezvoltă, adică atunci când se îndreaptă spre lumea adultă (cel puțin în formă), părăsind lumea copilăriei. Creșterea lui fizică se face mai ales prin cea a coloanei vertebrale, care se dezvoltă între două axe bine definite: bazinul și umerii.

Fenomenul scoliozei este cel al unei coloane care crește între acești doi poli, în timp ce ei rămân la o distanță egală unul de altul, iar reperul „înalt” rămâne la aceeași distanță de sol. Ce reprezintă ele pentru copil și ce semnifică această creștere, care nu se vede la exterior? *Umerii, care sunt axa Yang a corpului și cea a acțiunii* (vezi mai departe capitolul despre umeri și brațe, paginile 71 și 77), *sunt reprezentări ale tatălui*, în timp ce *soldurile, care sunt axa Yin a corpului și a relației* (a se vedea capitolul despre sold de la pagina 61), *sunt reprezentări ale mamei*. *Acestea sunt cele două repere spațiale inconștiente pe care copilul le are despre „locul” său și cel al „părinților”, reali sau simbolici* (dascăli, supra-

vegheatori etc.). Dacă lumea adulților nu îl satisface pe copil, dorința lui de a schimba locul propriilor repere pentru a le întâlni pe ale lor va dispărea și copilul va refuza această lume prea puțin atrăgătoare pentru el, alergând, în mod inconștient, să rămână în cea a copilăriei, care îl satisface mai mult. *El va „îngheța” reperele exterioare ale creșterii sale, cele pe care le „vede” și pe care le poate măsura. Linia bazinului și linia umerilor vor rămâne deci la aceeași înălțime, cu același spațiu diferențial. Totuși, coloana vertebrală continuă să crească, „obligată” fiind să se înscrie între aceste două puncte fixe.* În cazul în care criza este „gravă”, spunem că scolioza „flambează”.

A doua caracteristică a scoliozei este că se oprește întotdeauna la sfârșitul pubertății. Or, *pubertatea reprezintă perioada în care copilul își etalează emoțiile față de lumea exterioară, când verifică propria capacitate de a-și găsi locul, de a se face iubit și a obține recunoaștere în exterior.* Când a găsit acest loc, nu mai are nevoie să-și mai „înghețe” reperele și poate să le lase din nou să se miște.

Mă gândesc în special aici la Carina. Această adolescentă, în vârstă de 14 ani, manifesta scolioză „intensă”, pentru care specialiștii recomandaseră să poarte de urgență, 24 de ore din 24, un corset rigid, care închidea întregul tors al copilului, pentru o durată de cel puțin câteva luni. Tatăl ei, care venise la consultație pentru o problemă de sciatică, mi-a vorbit despre Carina. După ce l-am sfătuit să ia mai multe avize medicale înainte de a face orice altceva, i-am explicat ce se află în „spatele” scoliozei fiicei sale și i-am propus să o ajut să înțeleagă ce se petrecea cu ea și felul în care ar putea schimba acest „program rău” care nu o făcea fericită. Pe lângă ședințele pe care le realizam împreună, am sfătuit-o să accepte asistența unei prietene, care practică o tehnică numită *ortobionomie*, și pe cea a unui medic homeopat. Luna următoare, Carina a stopat net evoluția scoliozei (care chiar a pierdut unul sau două grade) și a început să crească (3-4 cm), ceea ce nu se mai întâmplase de un an.

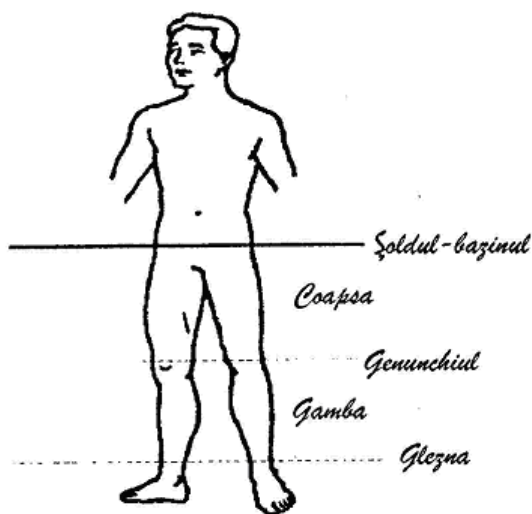
Ce s-a petrecut în viața Carinei? În anul care a precedat vizita ei la cabinet, fata își pierduse toate reperele din cauza opțiunilor și deciziilor adulților. Mutatul într-o altă locuință, schimbarea școlii și activitatea profesională prea acaparatoare a unui tată care i se părea prea absent au făcut-o să-și piardă încrederea în lumea adulților. Carina avea totuși o „rază de soare” în inima ei, prezența și complicitatea unei prietene de școală care îi era foarte dragă. Din păcate, a fost din nou

„trădată" de adulți, căci părinții acestei prietene au decis să se mute, iar mama tinerei a refuzat ca ele să se vadă din când în când sau să corespundă. Începând din ziua aceea, Carina s-a oprit din creștere și a decis să-și păstreze reperiile copilăriei. Am știut că a câștigat partida când, după cea de-a treia ședință a noastră, mi-a povestit că avusese un coșmar în care „un ucigaș omora un copil"...

După structură, să privim acum felul în care este construit, îmbrăcat și articulat corpul nostru. Plecând de jos, trecem în revistă membrele inferioare, trunchiul, membrele superioare și capul. Fiecare dintre părți joacă un rol foarte precis, acesta aflându-se în relație directă cu funcția ei. Vom preciza aceste relații pentru fiecare parte, revenind asupra funcțiilor precise ale fiecăreia dintre ele, indiferent că este vorba de un membru sau de un organ.

➤ **Membrele inferioare**

Ele sunt alcătuite din două părți, *coapsa* (coapsă și femur) și *gamba* (pulpa piciorului, tibia și peroneul), și trei axe importante, care sunt articulațiile lor principale. Membrele inferioare se termină cu piesa principală, laba piciorului.



Membrele inferioare

Articulațiile care leagă laba piciorului, gamba, coapsa și bustul sunt șoldul, genunchiul și glezna. Care este rolul primar și psihologic al picioarelor noastre? Ele ne permit să ne deplasăm, să mergem înainte sau înapoi, de la un loc la celălalt și, bineînțeles, în oricare altă direcție. Deci *ele sunt vectorii noștri de mobilitate, care ne pun în relație cu lumea, și cu ceilalți*. Simbolistica socială a piciorului este foarte puternică, *el făcând posibile apropiările, întâlnirile, contactele și progresele*. Tot ce ține de picior este legat de mișcarea în spațiu și, mai ales, în spațiul relațional. Deci picioarele sunt vectorii noștri de relații. Ele sunt reprezentarea lor psihologică și agentul lor fizic potențial.

Suferințele membrelor inferioare

La modul general, dacă simțim *tensiuni sau dureri în picioare*, aceasta înseamnă că *există relații încordate cu lumea sau cu o persoană anume*. Manifestăm *dificultate în a avansa sau în a da înapoi în spațiul relațional al momentului*. Cu cât localizarea în picior va fi mai precisă, cu atât mai mult va permite identificarea tipului de tensiune pe care o trăim și, fără îndoială, înțelegerea ei. Vom detalia cu fiecare parte a piciorului semnificațiile speciale. Va trebui, pur și simplu, să înlocuim mereu fiecare tip de semn în cadrul de bază, care este cel al „relațiilor” cu lumea și cu ceilalți. Să studiem, mai întâi,

articulațiile piciorului — șoldul, genunchiul și glezna —, apoi să trecem la coapsă, gleznă și laba piciorului.

• **Șoldul**

Correspunde articulației „primare”, de bază, „mama” membrelor inferioare. De la el pleacă toate mișcările potențiale ale acestor membre, reprezentând, de asemenea, axa fundamentală a lumii noastre relaționale. L-am numit „ușa Non-conștientului relațional” (vezi schema de la pagina 69), *punctul prin care elementele Nonconștientului se manifestă spre Conștient. Schemele noastre profunde, credințele privind relația cu celălalt și cu lumea și felul în care le trăim sunt reprezentate somatic* (pentru ceea ce este structura corpului, bineînțeles) *de șold*. Orice perturbare, conștientă sau nu, a acestor niveluri va avea repercusiuni la nivelul unuia dintre șolduri. Împreună cu bazinul și cu zona lombară, șoldurile sunt sediul puterii noastre profunde și, în același timp, al capacității de mobilitate și de flexibilitate interioară și exterioară. Plecând de la ele, „fința” noastră se află în relație cu lumea.

Suferințele șoldului

Problemele șoldului — dureri, tensiuni, blocaje, artroze etc. — *ne arată că traversăm o situație în care „baza” credințelor noastre profunde este repusă în discuție*. Faptul că această articulație, care este primul sprijin fundamental al piciorului, cedează înseamnă că susținătorul nostru interior de fond, credințele privind legătura cu viața cedează și ele. *Ne aflăm în mijlocul noțiunilor de trădare sau de abandon, care sunt cauzate de noi sau de altcineva*.

Dacă este vorba despre *șoldul stâng*, *ne găsim în situația unei trădări sau a unui abandon cu simbolistică Yang (paternă)*. Îmi amintesc de o persoană, pe nume Sylvie, care a venit să mă consulte, cu puțin înainte de a fi operată, pentru o problemă de artroză la șoldul stâng. După ce am lăsat-o să vorbească despre suferința ei „mecanică”, am adus-o la fondul problemei, făcând-o să spună ceva mai mult despre viața ei cu ajutorul unei întrebări simple: „Ce bărbat v-a trădat sau v-a abandonat în ultimele luni?” Cu toată surprinderea, mi-a mărturisit că își pierduse soțul în urmă cu trei ani, dar că nu vedea relația dintre cele două situații. I-am explicat, pas cu pas, procesul inconștient care avusese loc în tot acest timp, înainte de a se manifesta astfel. Ea

a recunoscut atunci că, efectiv, trăise dispariția soțului nu numai ca pe un abandon, ci și ca pe ceva nedrept. După două ședințe de masaj de armonizare și de lucru asupra acestei memorii, șoldul s-a eliberat, astfel încât, în a doua săptămână, două zile întregi nu a simțit nici cea mai mică suferință. Temerile și „obligațiile” ei profesionale au făcut-o să ia totuși decizia de a se opera și, bineînțeles, am lăsat-o să aleagă. Operația a „reușit perfect” și a redus la tăcere durerea.

Un an și jumătate mai târziu, a revenit să mă vadă pentru aceeași problemă, de data aceasta la *șoldul drept*. Era clar că nu eliminase nicidecum tensiunea interioară. Rana sufletească nu se cicatrizase absolut deloc și căuta un alt punct în corp pentru a se manifesta. Atunci am determinat-o să-și exprime trăirile, iar femeia a „sfârșit” prin a-mi mărturisi că, în plus, după dispariția soțului ei, a avut dubii foarte serioase privind fidelitatea lui, gândindu-se că o înșelase... Sylvie se simțea trădată în poziția de soție. Deci nu era de mirare că Nonconștientul avea nevoie să exprime, printr-unul din șolduri, această rană, care era încă departe de a fi închisă, căci era întreținută încontinuu de îndoială. *Fenomenul se manifesta în partea dreaptă deoarece era în cauză feminitatea și, mai ales, pentru că șoldul „stâng” nu mai putea „vorbi”.*

Când este vorba de *șoldul drept*, ne aflăm în cazul trăirii unei trădări sau a unui abandon, cu simbolistică de tip Yin (maternă). Aici mă gândesc, în afara exemplului precedent, la propriul meu tată. El muncea într-un birou public, unde lucrurile și comportamentele îi deveneau din ce în ce mai dificil de tolerat, deoarece „trădau” ideea pe care o avea despre serviciul public. Cum să iasă din această situație? Într-o zi, a căzut și s-a lovit foarte rău la șoldul drept. Încet-încet, durerea a crescut până la punctul în care îi era foarte greu, din punct de vedere fizic, să-și ducă munca până la capăt. Originar de la țară și având un înalt grad al datoriei și al respectului față de angajamentele pe care și le luase, s-a simțit și mai „contrariat” atunci când a fost sfătuit „să-și ia concediu medical”. „Nu pot să accept, pentru că asta ar însemna ca ceilalți să facă treaba în locul meu”, spunea el la vremea respectivă. Aceasta ar fi fost o trădare suplimentară, dar din partea lui însuși. Atunci, pentru a evita situația, a ieșit la pensie anticipat, cu toate că, din punct de vedere financiar, pierdea mult, mai ales că nu se afla prea departe de pensionarea completă. Însă nu putea să înțeleagă întreaga semnificație inconștientă a tot ceea ce se întâmpla. Atunci a pornit să ajute o

persoană pe care o cunoștea să înființeze o crescătorie de păstrăvi. Debutul a fost promițător, dar experiența trădării a avut loc din nou. Persoana respectivă a început să facă în fiecare zi „glume” care, de fiecare dată, reduceau munca pe care o efectua tata. Până într-o zi când o picătură mai mare decât celelalte (distrugere accidentală) a făcut să se reverse paharul. Durerea de la șoldul drept, care luase forma unei coxartroze, s-a amplificat și, la puțin timp după ce l-a părăsit pe acest angajator în care investise atât de multă încredere, a fost nevoit să se opereze.

Probabil că, dacă, la vremea respectivă (sunt de atunci 25 de ani), aș fi „știut”, am fi putut evoca necesitatea de a experimenta trădarea sau abandonul simbolic. De altfel, el cunoscuse acest sentiment, mult mai de tânăr, atunci când, revenind din prizonierat, după război, constatase că tatăl său abandonase o fermă frumoasă unde trăiseră înainte de marea conflagrație. Or, el își rugase părintele, în mod expres, să nu facă acest lucru. Constatând că tatăl său vânduse ferma pentru a cumpăra o alta, în altă parte, s-a decis să părăsească noua proprietate a familiei pentru a munci în uzină. Spun „probabil” deoarece nu suntem pregătiți întotdeauna să „înțelegem” anumite lucruri și că nimeni nu poate trăi sau schimba Legenda Personală a altcuiva.

• **Genunchiul**

Este a doua articulație a piciorului, care servește la a îndoi, a se îndoi, a se așeza în genunchi. *Este articulația umilinței, a maleabilității interioare, a forței profunde*, opusul puterii exterioare care conferă rigiditate. Este semnul manifestat al supunerii, al acceptării, chiar al predării. Genunchiul reprezintă „poarta Acceptării” (vezi schema de la pagina 69). El este partea care atârână, continuarea șoldului, a cărei mobilitate o prelungește, dar în sens invers. Șoldul este o articulație care nu se poate îndoi decât spre față, în timp ce genunchiul nu se poate îndoi decât spre spate. *Deci înseamnă capacitatea de a abandona, a da înapoi, a ceda*. Este, de asemenea, *articulația care basculează între Conștient și Nonconștient, reprezentând astfel Acceptarea unei emoții, a unui resentiment, a unei idei care pornește din Nonconștient spre Conștient, atunci când ne aflăm în plin proces de Eliberare* (vezi schema de la pagina 69). Este articulația majoră a relației cu celălalt și a capacității noastre de a accepta ce implică această relație din punct de vedere al deschiderii, chiar și ca un compromis (nu am spus compromitere). De altfel, este interesant de remarcat

că „genunchiul” se poate scrie „eu-noi”...

Suferințele genunchiului

Este ușor să deducem că, atunci *când ne doare un genunchi*, înseamnă că avem *dificultăți* în a-l îndoi, *în a accepta o trăire personală*. La nivelul picioarelor, **tensiunea** este deci de ordin **relațional** cu lumea exterioară sau interioară, cu ceilalți sau cu sine însuși. Durerile sau problemele „mecanice” ale genunchiului înseamnă că o emoție, un resentiment, o idee sau o amintire referitoare la relația noastră cu lumea nu sunt acceptate, ci chiar respinse. Este vorba de ceva care este trăit în Conștient și care tulbură, răvășește, perturbă credințele interioare și pe care îl respingem înlăuntrul nostru. Poate să fie invers, o emoție, un resentiment sau o amintire care se ivește din Nonconștient (mesajul Stăpânului Interior) și pe care ne este greu să o „acceptăm”, să o integrăm în cotidian, în Conștientul nostru, deoarece perturbă, tulbură obiceiuri” sau credințe recunoscute și stabilite.

Dacă este vorba de *genunchiul drept*, *tensiunea se află în relație cu simbolistica Yin (maternă)*. Putem relua aici un exemplu precedent, cel al bărbatului care s-a rănit la genunchiul drept în timpul unui meci de fotbal, atunci când tocmai primise actele de divorț din partea soției sale, divorț pe care el refuza să-l accepte. Mă gândesc aici și la un caz personal la fel de semnificativ. Sunt câțiva ani de atunci. Practicam intens aikido cu profesorul meu din vremea aceea. Împreună cu câțiva prieteni, am construit, la Paris, un *dojo** magnific, pentru care ne-am spetit muncind, unii dintre noi punându-și în pericol structura familială și socială, deoarece construcția se afla pentru noi pe primul plan, înainte de orice altceva, făcându-ne astfel „indisponibili” pentru foarte multe alte lucruri. La puțin timp după încheierea acestei mari realizări, de care eram extrem de mulțumiți, relațiile cu structura care era asociația noastră s-au degradat. Dar, în sinea mea, nu puteam accepta mesajele care îmi veneau în permanență și îmi arătau că drumul alături de colegii mei luase sfârșit. Îmi era foarte greu să accept această idee, după tot ce investisem în relația cu ei, în ciuda trăirii „trădării” cu care se asocia.

Genunchiul meu drept a fost cel care a „cedat” și m-a

* Este vorba de un joc de cuvinte al autorului; în franceză, cuvântul genunchi se scrie „genou”, care se pronunță la fel ca pronunțiile personale *je-nous*, adică eu-noi (n. trad.)

* *Dojo* însemnând „locul Căii” sau „locul iluminării”. Este spațiul de antrenament în karate. Eticheta tradițională recomandă salutul — prin înclinare — înaintea *dojo-ului* SHOMEN de fiecare dată când se intră sau se iese din *dojo* (n. trad.).

obligat să opresc tot, atât cursurile pe care le predam, cât și cele pe care le urmam. Am suferit o dublă entorsă într-un mod total ne semnificativ în timpul unei încălziri de aikido, pe vremea aceea având deja probleme cu genunchiul respectiv de câteva săptămâni. Nu fusesem capabilă să „înțeleg” că legătura mea cu asociația și dinamica sa „familială” ajunseseră la sfârșit. Această tensiune, adăugată acelor din propria familie în perioada construirii aceluiași dojo, m-a adus până la entorsă, având, în același timp, o problemă de decalaj la șoldul drept (trăirea trădării). Astfel „m-am autoobligat” să părăsesc această asociație, această reprezentare maternă. După o reflecție dificilă, am sfârșit prin a înțelege mesajul trimis. Cu toată „gravitatea medicală”, am putut să-mi reiau repede obiceiurile. Genunchiul drept refăcându-se perfect, mi-a permis să fac aikido din nou, chiar dacă nu-mi mai folosesc timpul în principal pentru asta.

Dacă este vorba de genunchiul stâng, *tensiunea este legată de simbolistica Yang (paternă)*. Am să o dau ca exemplu pe Francoise, o tânără care a venit să mă consulte pentru „stări generale de rău”. Din discuțiile pe care le-am avut, a reieșit că o durea genunchiul stâng. În urma diverselor întrebări pe care i le-am adresat și prin care voiam să aflu *dacă trăia o relație tensionată cu un bărbat*, fata, după ce m-a privit ca și cum aș fi fost vrăjitoare, a recunoscut că traversa o etapă dificilă în relația cu prietenul ei, nemaiacceptând comportamentul acestuia. I-am explicat atunci relația care putea exista între genunchi și tensiunile sale relaționale cu un bărbat. După câteva minute de reflecție, tânăra a exclamat: „Asta e! E adevărat, căci, acum câțiva ani, am trăit cu un alt băiat, care mi-a ridicat exact aceeași problemă, având și atunci dureri puternice la genunchiul stâng.

Au încetat la puțin timp după ce ne-am despărțit”. Bineînțeles că am îndemnat-o pe Francoise să reflecteze la motivul pentru care a trăit de două ori o experiență identică și de ce corpul ei a tras semnalul de alarmă. Am putut elimina astfel rapid „starea de rău”.

• **Glezna**

Este a treia și ultima articulație majoră, care asigură mobilitatea, dintre laba piciorului și gambă. Glezna este articulația gambei care îi dă acesteia finețe și mobilitate, mai ales când piciorul este fixat, pus pe sol, dar și în timpul mișcării. Cu ajutorul ei, putem „apăsa” în sprijinul nostru pe sol (labele picioarelor) pentru a înainta

mai bine și mai repede. Ea este cealaltă extremitate a gambei. Șoldul reprezintă articulația de bază a structurilor și reperelor înconștiente ale relației, în timp ce glezna constituie articulația finală și exteriorizată, adică reperele și sprijinul conștient al relațiilor noastre cu lumea. Ea înseamnă articulația pozițiilor noastre, a propriilor credințe recunoscute și stabilite prin raportare la ceilalți și la noi înșine. În sfârșit, glezna este „bariera criteriilor noastre de viață” și simbolizează proiecția capacității noastre de „a decide”, a angaja deciziile și schimbările (de poziții, de criterii) în viața noastră și de a ne implica în aceste lucruri.

Glezna este „poarta de Implicare” (a se vedea schema de la pagina 69) în sensul deciziei. Stabilitatea și mobilitatea susținerilor noastre pe sol (care simbolizează realitatea), ca și flexibilitatea și blândețea lor depind de glezne. Ele vor fi, din acest motiv, proiecția fidelă a stabilității, rigidității sau a elasticității pozițiilor noastre și a propriilor criterii de viață.

Suferințele gleznelor

Entorsele, durerile și trauniatismele gleznelor ne vorbesc despre dificultățile pe care le întâmpinăm în relațiile noastre atunci când ne lipsește stabilitatea sau flexibilitatea față de ele. Suferințele gleznelor arată că traversăm o etapă în care pozițiile noastre, criteriile de viață, felul în care ne „plasăm” oficial față de celălalt nu ne mai satisfac și că avem dificultăți în a le schimba, a le „mișca”. Aceste poziții sunt lipsite de maleabilitate sau de tandrețe, de stabilitate sau de „realism”. Atunci ne obligăm singuri să ne oprim, căci nu putem continua să avansăm mai mult în această direcție. Poziția pe care o avem sau pe care o menținem nu este bună și este nevoie să ne schimbăm punctul de sprijin, criteriul așa-numit „obiectiv” de referință, adică credința „exterioară”, în mod conștient admisă și recunoscută. Tensiunile sau suferințele care se manifestă la nivelul gleznelor înseamnă, de asemenea, că avem dificultăți în a decide ceva, în a lua o decizie importantă în și pentru Viața noastră, fără îndoială pentru că aceasta riscă repunerea în discuție a unei poziții actuale care ni se pare satisfăcătoare.

Dacă tensiunea are loc la nivelul gleznei drepte, ea va fi în relație cu dinamica Yin (maternă). Mă gândesc aici în mod special la un pacient care se numește Peter. El venise să mă consulte pentru dureri la glezna dreaptă, în călcâiul drept, al lui

Ahile. Practicând intens joggingul, acest lucru îl deranja enorm și îl împiedica uneori chiar complet să practice modul său preferat de destindere. Or, soția lui era o persoană extrem de anxioasă și nervoasă și crea, fără să aibă intenții rele, puternice tensiuni în sânul întregii familii și în special cu cele două fiice ale lor. Lui Peter îi era din ce în ce mai greu să accepte această situație și *nu știa „pe ce picior să danseze”, ce poziție să adopte pentru ca ea să înțeleagă și să se poată calma.*

Simultan, era supus unor tensiuni puternice și la serviciu. Restructurările erau în curs și nu știa ce atitudine să adopte față de schimbările ce urmau să fie aplicate. Cele mai importante două axe ale dinamicii Yin, femeia și firma, erau deci în cauză într-o manieră deschisă, oficială și cunoscută.

Când este vorba de glezna stângă, tensiunea va fi în relație cu simbolistica Yang (paternă). Ceea ce se întâmpla cu Jacques sau cu Francoise, care își suciseră glezna stângă, unul pentru că superiorul său ierarhic, foarte în vârstă, nu reușea să predea ștafeta, iar el nu știa cum să-i spună acest lucru, și cealaltă pentru că fiul ei se droga, iar femeii îi era greu să recunoască această stare de fapt, neștiind ce atitudine să adopte nici față de el și nici față de lumea exterioară.

• Laba piciorului

Este vorba de punctul nostru de sprijin pe sol, partea pe care întregui corp se așază și se reazăază pentru deplasare, pentru executarea mișcărilor. Ea este cea care ne permite să „împingem” spre față și, în consecință, să avansăm, dar și să blocăm sprijinul nostru și, în consecință, să ne oprim pe pozițiile noastre. Labă piciorului reprezintă deci lumea pozițiilor, extremitatea manifestată a relației noastre cu lumea exterioară. Ea simbolizează atitudinile noastre, pozițiile afirmate și cunoscute, rolul oficial pe care îl jucăm. Să nu punem niciodată piciorul în ușă pentru a o bloca, deoarece el reprezintă criteriile noastre de viață, chiar idealurile. Este vorba de cheia simbolică a sprijinului nostru „relațional”, ceea ce explică importanța ritualului spălării picioarelor în toate tradițiile. Gestul acesta ne ajută să ne purificăm relația cu lumea, chiar cu divinitatea, afirmându-se și ca simbol al libertății, căci permite mișcarea. De altfel, nu întâmplător fetele din China li se bandajau labele picioarelor. Sub acoperirea unei semnificații erotice și estetice, acest lucru permitea, în fapt, închiderea femeii într-un mod relațional de dependență față de bărbat, limitându-i-se potențialul

de mobilitate. Același fenomen există, de altfel, și în societățile occidentale, unde femeile „trebuiau” să poarte tocuri-cui pentru a corespunde unei anumite scheme. Din întâmplare, s-a putut constata că, pe măsura „eliberării” femeilor, înălțimea tocurilor de la încălțăminte lor a scăzut. Astăzi, din ce în ce mai multe femei, mai ales din tinerele generații, nu poartă decât pantofi cu tocuri joase.

Suferințele labelor picioarelor

Ele exprimă tensiunile pe care le simțim față de atitudinile pe care le adoptăm în fața lumii. Ele înseamnă că pozițiile noastre obișnuite, atitudinile pe care le adoptăm sunt lipsite de fiabilitate, de stabilitate sau de securitate. Nu se spune, de altfel, despre cineva care nu este liniștit, căruia îi este frică sau care nu îndrăznește să-și afirme opiniile sau pozițiile, că îl strâng pantofii? Sau, mai trivial, despre cineva care este reținut sau care nu se simte bine într-o poziție de moment că se simte mizerabil în bascheții săi? În sfârșit, nu spunem despre unul care nu știe ce atitudine să ia față de o situație (de relaționare) că „nu știe încotro s-o apuce”?

Atunci când tensiunea se manifestă în laba piciorului drept, se află în relație cu Yin (mama), iar dacă are loc în laba stângă, este în relație cu Yang (tatăl). Și aici îmi amintesc, în mod deosebit, de Judith. Acest copil, în vârstă de 9 ani, a fost adus la consultație de mama lui, deoarece suferea de o neuro-algodistrofie a gleznei și a labelor piciorului stâng, medicii prezicându-i că „va sfârși” într-un cărucior. Această afecțiune osoasă, profundă, recunoscută ca fiind de origine „somatică”, este câteodată atât de dureroasă, încât poate determina unele persoane să se sinucidă. Ce se întâmplase cu Judith? Tocmai își pierduse tatăl, decedat într-un mod brutal. Acest tată, totuși extrem de important în viața ei, își distrusese, în ultima parte a vieții lui, propria imagine în ochii lui Judith pentru că, de fapt, „căuta să-și regleze”, cu ajutorul alcoolului, anumite probleme. În fața acestor evidențe, Judith a început, cu 15 zile înaintea morții tatălui ei, să simtă dureri în glezna stângă. Din nefericire, tatăl a ales să „plece”, iar Judith nu a mai știut unde ajunsese sau pe ce să se mai bazeze. Cu cât a realizat că nu mai există niciun tată pe care să se sprijine, adică nicio reprezentare a forței, cu atât mai mult imaginea lui a început să se șteargă. Judith a făcut

* În franceză, în original, qu'il ne sait sur quel pied danser" (n. trad.).

același lucru cu glezna și laba piciorului stâng, care a început să se demineralizeze. Am acționat atunci mai întâi pentru a dedramatiza, apoi pentru a reconstrui memoria emoțională, precum și un efort remarcabil de reechilibrare a energiilor copilei. Fiind un caz urgent și cu o manifestare intensă, în același timp, am încredințat fata atât unui prieten medic homeopat, care i-a stabilit un tratament remineralizant de fond, cât și unei prietene, care a ajutat-o prin metoda de *ortobionomie**. La capătul a 15 zile, Judith și-a pus cârjele și s-a întors la școală, spre marea surprindere a medicului, care a avut proasta inspirație de a o acuza de simulare, căci era imposibil ca ea să poată merge din nou. Mi-au trebuit două ședințe suplimentare pentru a opri recidiva care s-ar fi declanșat ca urmare a unei asemenea atitudini „negative” venite, din nou, de la o persoană menită să reprezinte „autoritatea” (simbolistică paternă).

• **Degetele de la picioare**

Degetele de la labelle picioarelor reprezintă terminațiile „fine” ale acestor puncte de sprijin. *Ele sunt „detaliile”, „terminațiile”* acestora și, în consecință, terminațiile pozițiilor noastre, *detaliile credințelor noastre sau punctuațiile atitudinilor noastre relaționale*. Fiecare deget de la laba piciorului reprezintă, la rândul lui, un amănunt special, un mod sau o etapă specifică pe care o decodăm grație unui meridian energetic ce se termină sau care debutează în degetul la care ne referim. În calitate de element periferic și de terminație a relației, degetul îi permite cu ușurință individului să se servească de el ca mijloc de *feed-back*, de efect retroactiv. Mulțumită fiecăruia dintre degete și punctelor energetice aflate la extremitățile lor, individul poate stimula sau evacua inconștient, dar eficace, eventualele tensiuni care se găsesc acolo. Degetele de la picioare sunt, de aceea, ca și cele de la mână, atât locurile, cât și mijloacele privilegiate ale multiplelor mici acte „ratate” cotidiene, care ni se par întâmplătoare și fără semnificație. Dar nu ne ardem, nu ne rupem sau nu ne răsucim niciodată din întâmplare unul dintre degetele de la picioare. De fiecare dată, este vorba de un proces „ușor”, dar clar, al unei căutări de exprimare sau/și de evacuare

* Tehnică manuala de corecție osteo-articulară. Ortoxil-en-bionomy este un termen care provine din limba greacă și denumește funcționarea corectă a legilor naturale. În anii '60, Herbert Shelton, igienist, a inventat termenul de *ortobionomie* pentru a defini dreptul la viață și adaptarea la mediu (n. trad.).

a unei tensiuni relaționale. Acest proces poate exista pentru că punctul energetic aflat la extremitatea fiecăruia dintre degete se numește „punct sursă” sau „punctul Primăverii”. Este punctul renașterii potențiale a energiei mulțumită căreia o nouă dinamică poate apărea sau prin care cea veche poate să iasă din „picaaj” și să-și schimbe polaritatea.

Suferințele degetelor de la picioare

Voi prezenta aici semnificația generală a fiecărui deget al labei piciorului și suferințele care se exprimă la acest nivel. Pentru a înțelege cât mai în detaliu dinamica ce se află în spatele acestora, este suficient să ne raportăm în această lucrare la partea care privește meridianul energetic ce ajunge în degetul la care ne referim și căruia îi include dinamica generală. Dacă tensiunea se manifestă într-un deget de la piciorul drept, ea se află în relație cu simbolistica Yin (maternă); într-un deget de la piciorul stâng, cu simbolistica Yang (paternă).

Degetul mare al piciorului

Este singurul deget în care debutează două meridiane energetice, cel al Splinei-Pancreasului și cel al Ficatului. Fiind degetul de bază al sprijinului nostru relațional, a ceea ce suntem, după instalarea menopauzei (pierderea fecundității, deci a valorii feminine) se dezvoltă frecvent o deformare a lui, care se numește *hallux valgus*. Traumatismele sau tensiunile suportate de degetul mare înseamnă că simțim o tensiune echivalentă în relația noastră cu lumea, pe plan material (latura internă) sau afectiv (partea externă a labei).

Al doilea deget („arătătorul” piciorului)

Este degetul în care ajunge meridianul Stomacului, adică cel care guvernează raportul nostru cu materia, digestia materiei respective. *Bășicile, bățăturile, suferințele sau traumatismele* la nivelul acesta al piciorului ne vor vorbi despre *dificultatea de a gestiona anumite situații materiale sau profesionale*.

Al treilea deget („mijlociul” piciorului)

Nu există meridian organic în acest deget, dar el se află în relație „indirectă” cu Trei focare. Este deci degetul central, cel al echilibrului și al coerenței atitudinilor noastre relaționale. Suferințele degetului „mijlociu” de la picior înseamnă că avem dificultăți în a ne echilibra în special în viitor. Frica de a merge mai departe, într-un mod just, se poate exprima prin acest deget.

Al patrulea deget („inelarul” piciorului)

Este locul în care ajunge meridianul Vezicii biliare. El reprezintă detaliile relațiilor noastre cu lumea, în sensul de just și injust, al căutării perfecțiunii. Atunci când avem tensiuni, crampe sau suferințe în acest deget, înseamnă că trăim o situație relațională dificilă în termeni de just sau injust. Este vorba de o relație care nu ne satisface la nivelul condițiilor și al calității lor.

Degetul mic al piciorului

Degetul mic al piciorului este cel în care se termină meridianul Vezicii, care patronează evacuarea lichidelor organice și a „vechilor memorii”. Atunci când ne lovim în acest loc, ceea ce este extrem de dureros, căutăm să eliminăm vechile memorii sau vechi scheme relaționale. Încercăm să schimbăm, fără îndoială, obiceiurile trecute, modurile de relaționare cu lumea și cu celălalt, care nu ne mai satisfac. Prin traumatisme sau suferință (corp, răni, entorse etc.), ne stimulăm propriile energii pentru a facilita evacuarea vechilor feluri de a gândi, de a fi, de a trăi, cu scopul de a le putea înlocui cu altele.

• Coapsa, femurul

Coapsa se situează între șold și genunchi. Am văzut înainte, mult mai în detaliu, ce reprezintă aceste două articulații. Să ne amintim că șoldul și bazinul sunt reprezentarea inconștientului relațional. Ele constituie „poarta Nonconștientului” pe care eu o numesc „Poarta Integrării”, punctul de urgență, ieșirea la suprafață a Nonconștientului nostru în raportul său relațional cu lumea și cu ființele (printre care și noi înșine). Cât despre genunchi, putem spune că este „poarta, bariera împotriva acceptării”. Coapsa, formată în jurul femurului, reprezintă ceea ce se află între cele două și ceea ce le leagă. Poate să fie vorba

de *proiecția etapei de trecere a memoriilor, a temerilor sau a dorințelor, a Nonconștientului spre Conștient*. Atunci ne aflăm în procesul de condensare (a se vedea schema de la pagina 69), în momentul care precede acceptarea lor conștientă. Dar poate fi, de asemenea, *trecerea Conștientului spre Nonconștient*. Atunci, ne aflăm în plin proces de eliberare, în momentul care urmează acceptarea conștientă și care precedă nonconștiința.

Suferințele coapsei și ale femurului

Memoriile sau rănilile inconștiente profunde ale unui individ, care urcă la suprafață și pe care el refuză să le accepte, se vor manifesta prin tensiuni în coapsă (punct dureros, crampe, sciatică localizată etc.), chiar printr-o fraktură a femurului, atunci când amintirea, memoria care apare la suprafață este foarte puternică sau tulbură structura (oase) credințelor personale sau a alegerilor pe care le face individul în timpul vieții.

În sens invers, poate fi vorba de *trăiri și experiențe pe care individul le-a acceptat în Conștientul său, în mentalul său, dar pe care nu poate sau nu este încă pregătit să le accepte înlăuntrul lui*. Poate fi cazul unui individ care a trebuit să cedeze în legătură cu ceva considerat important pentru el (promovare socială, lucru, casă, țară, de exemplu) și pe care *l-a acceptat în mentalul său*. Totuși, *în adâncul lui, el nu-l acceptă*. În ciuda motivelor logice care i-au permis să înțeleagă lucrurile, el refuză să le integreze. Dacă durerea sau traumatismul se situează în femur, înseamnă că *tensiunea este legată de structura profundă, de credințele și valorile inconștiente ale persoanei*. Dacă, în schimb, *trauma se situează în coapsă, în mușchi*, se pare că ne găsim în prezența unei *manifestări considerate mai puțin „gravă”, mai puțin ancorată în structură*.

Dacă *tensiunea, durerea sau fractura se găsește în coapsa dreaptă*, va fi vorba despre ceva aflat în relație cu Yin, simbolistica maternă, și cu toate reprezentările sale. Îmi vine în minte, de exemplu, cazul unui prieten care trebuia, din rațiuni economice, să-și vândă casa. Știa foarte bine că acest lucru era necesar, chiar obligatoriu. Era o necesitate clară în capul lui și îi acceptase mintal toate motivele, despre care vorbea pe îndelete cu mine. Singura problemă era că, de mai mulți ani, își găzduia mama într-o parte a casei și îi era absolut imposibil să accepte ideea de a-i spune să plece pentru că era nevoit să vândă casa.

Prietenul meu își „expulza” tensiunea prin dureri repetate și uneori violente care se „plimbau” între fesa dreaptă, coapsa dreaptă și genunchiul drept, în funcție de starea psihică și de gradul de acceptare interioară.

Dacă, în schimb, *tensiunea, durerea sau fractura se situează în coapsa stângă*, ea va fi *în relație cu Yang*, simbolistica paternă, și cu toate reprezeritările sale. Acesta a fost cazul lui Pascal. Copil fiind, și-a fracturat femurul stâng la vârsta de 16 luni. Circumstanțele de atunci nefiind suficient de clare în memorii, este dificil să determinăm ce se afla în spatele acestei fracturi, atât de rare la această vârstă. Și-a pierdut tatăl câțiva ani după aceea într-un accident de circulație. Băiatul a refuzat atunci să „vadă” lucrurile și a avut o problemă gravă la ochiul stâng, care a dispărut practic de la o zi la alta, atunci când medicii au decis să-l opereze pentru „a se lămuri ce are”, căci examenele oftalmologice nu indicau nicio afecțiune patologică sau leziune. Legătura cu întreaga simbolistică paternă, adică cu ierarhia, autoritatea și propria poziție ca bărbat, a fost afectată în mod inconștient de această dispariție. Câțiva ani mai târziu, atunci când trăia o situație dificilă în viața sa de bărbat, și-a fracturat din nou femurul stâng într-un accident de circulație pe care l-a provocat și suportat singur. Acest accident a determinat familia să descopere profunzimea suferinței lui, pe care nu putea nici să o exprime, nici să o recunoască, nici să o admită el însuși. *Memoria emoțională care ieșea la suprafață era mult prea puternică pentru a fi „recunoscută”, de unde fractura de femur. Trăind de pe o zi pe alta, și-a lăsat viața în voia sorții, părănd să fie supus unei programări interioare suicidare deja declanșate. Ajuns la „capătul drumului”, a terminat prin a accepta să meargă într-un centru de odihnă cu scopul de a opri această dinamică și de a încerca să se reconstruiască. Totul s-a schimbat brusc în viața lui din ziua aceea. A întâlnit-o în sfârșit pe cea care avea să-i devină soție și care i-a redat imaginea de bărbat. Avea 34 de ani și jumătate, exact vârsta la care tatăl lui dispăruse dintre cei vii.*

• **Gamba, tibia și peroneul**

Ele se situează între genunchi și gleznă. Am văzut că genunchiul reprezintă poarta Acceptării. Cât despre gleznă, ea este poarta Deciziei, adică punctul de trecere în lumea atitudinilor și a realului

dobândit. Atunci când avem o idee nouă, care vine din fondul memoriilor (Nonconștient) și pe care am acceptat-o (genunchiul), urmează să o integrăm în conceptele noastre conștiente privitoare la relația cu lumea, în criteriile noastre de viață sau în idealul nostru de viață. Dacă această integrare este dificilă, vom cunoaște tensiuni, suferințe, crampe în gambe sau o fractură a tibiei și/sau a peroneului. Ne aflăm în acea parte a corpului care precede sau care urmează piciorul, în funcție de sensul circulației energiilor pe care le alegem (Condensare sau Eliberare). Aceasta poate fi etapa de trecere a memoriilor, temerilor, dorințelor sau trăirilor, a Nonconștientului spre Conștient (sensul dinspre genunchi spre laba piciorului). Astfel, ne aflăm în procesul de Condensare, în momentul care urmează Acceptării conștiente și precede Integrarea lor în real (gleznă, laba piciorului). Dar poate fi vorba și de trecerea Conștientului spre Nonconștient (sensul dinspre laba piciorului spre genunchi). Suntem, în acest caz, în plin proces de Eliberare, la momentul care precede Acceptarea lor nonconștientă și care urmează Acceptarea în real.

Suferințele gambei, tibiei și peroneului

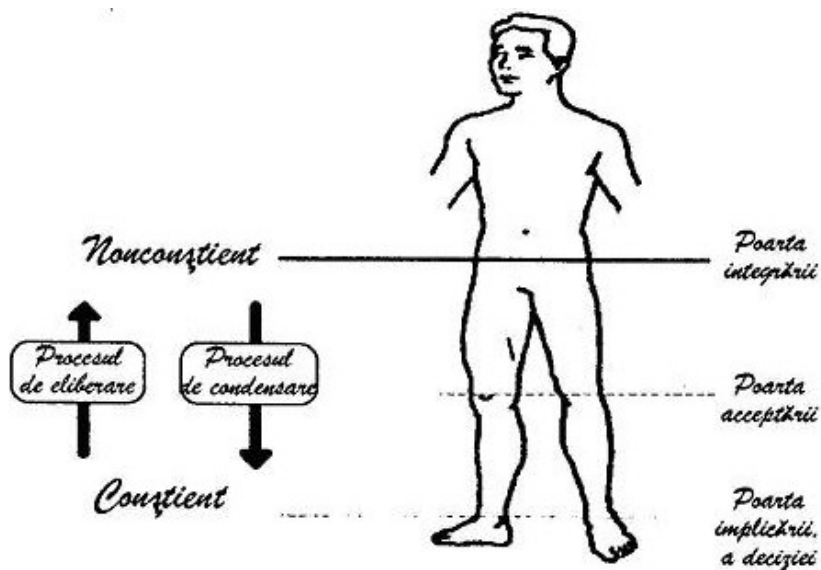
Ele urmează să ne vorbească despre dificultatea de a accepta schimbările pe care trăirea noastră le poate impune uneori în criteriile noastre exterioare de viață. *Dificultatea de a ne schimba opinia sau atitudinea cu privire la un punct de vedere obișnuit al relației noastre cu lumea* poate să se manifeste printr-o durere în această regiune a piciorului, chiar să se ajungă până la fractură. Ea se produce atunci când tensiunea este prea puternică și atitudinile noastre sunt atât de ancorate, plantate în sol, încât nu pot admite torsiunea impusă de exterior. Atunci, tibia și peroneul, chiar ambele, „cedează”. Dar simpla „rigiditate” a gambei înseamnă deja că ne aflăm în dificultate de „a mișca”, de a da gleznei și labei piciorului posibilitatea să-și joace rolul de elemente mobile, de potențial de schimbare a punctului de sprijin în viață. Despre această dificultate, de exemplu, ne vorbesc punctele de sciatică ce se manifestă în această parte a gambei. Acolo, este vorba, bineînțeles, întotdeauna despre sciatică, cu toată semnificația ei de bază, dar cu un plus de finețe care se exprimă prin gambă.

Dacă tensiunea se manifestă în gamba stângă, ea este în legătură cu dinamica Yang (tatăl). Mă gândesc aici la Clotilde. Această persoană, care a urmat câteva dintre stagiile de dezvoltare personală, a venit să mă consulte pentru o problemă

de sciatică resimțită dureros în gamba stângă. Lucrând deja împreună, i-a fost „ușor” să ajungă rapid la „torsiunea” pe care însă nu o accepta în viața ei și care căuta să se elibereze în acest fel. Patronul ei, șeful unei IMM și veritabilă caricatură” paternă, avea intenția să o „oblige” să-și schimbe felul de a lucra și să o constrângă să pregătească pe cineva ca să o asiste, cu toate că, din multiple rațiuni (și temeri), ea era deosebit de independentă, chiar solitară. *Tensiunea* s-a eliberat într-o ședință, dar *s-a mutat* practic imediat în coapsă și spre sold în momentul în care și-a dat seama că *patronul urmărea*, în acest mod, *să o trădeze*, dorind de fapt să o înlocuiască cu cealaltă persoană, care i se părea mai ușor de „mânuit”. A trebuit să facem și o ședință de eliberare a soldului, atât pe plan fizic, cât, bineînțeles, și psihic.

Dacă *tensiunea se manifestă în gamba dreaptă*, înseamnă că *are legătură cu dinamica Yin (mama)*. Iată cazul Claudinei, care mă consultase deja pentru alte probleme și venise din nou să mă vadă pentru *o tensiune de tip sciatic în gamba dreaptă*, care se manifesta în mod deosebit *pe un traect mai jos de genunchi*. I-am explicat, în timp ce lucram pe corpul ei asupra energiilor, semnificația potențială a acestei dureri. Ea a început imediat să plângă încet și mi-a povestit că *trăia efectiv o situație dificilă la locul de muncă*. Era nevoită să ia o decizie importantă pentru cariera ei, cu presiuni deloc neglijabile din partea firmei (mama). Această decizie era totuși foarte greu de acceptat și, în consecință, de luat, căci ar fi trebuit să abandoneze, datorită ei, un individ pe care îl „proteja” și care risca să „sufere” mult din cauza „plecării” sale.

Ne putem imagina și prezenta pe scurt tot ceea ce privește partea de „jos” a corpului nostru, picioarele noastre, în schema care urmează. Ea ne permite să observăm, într-un mod simplu, ce se întâmplă și cum.



Simbolistica membrelor inferioare

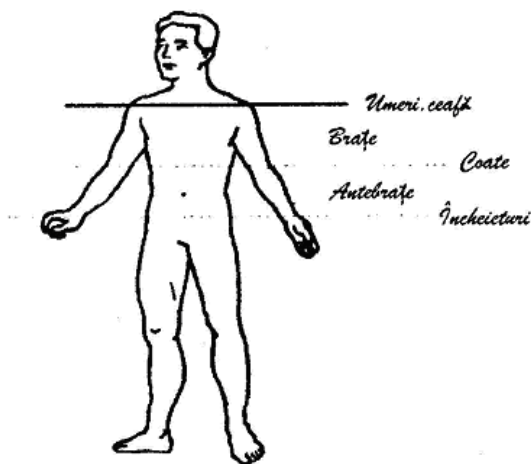
De fiecare dată când simțim tensiuni în partea inferioară a corpului, înseamnă că, în cadrul relației noastre cu celălalt (dorință, voință, imposibilitate, incapacitate, frică etc.) sau cu noi înșine, trăim o tensiune echivalentă, legată fie de incapacitatea noastră presupusă, fie de o incapacitate venită din exterior. Ne găsim în fața unei atitudini, a unui rol sau a unei posibilități în care nu putem, nu știm sau nu reușim să fim.

Vom trece acum la partea de sus a corpului, care include brațele, umerii și ceafa.

➤ **Membrile superioare**

Atașate bustului la nivelul umerilor, membrile superioare ne permit nu numai să atingem, să apucăm, să luăm, ci și să aruncăm, să înconjurăm, să strângem, să sufocăm sau să închidem pe cineva ca într-o închisoare, permițându-ne, în final, să acționăm; ele sunt vectorii acțiunii. Spunând „acțiune”, spunem autoritate, putere și forță. Din acest motiv, brațele ne dau posibilitatea să acționăm asupra altor persoane sau lucruri, chiar să le judecăm (braț laic) sau să tranșăm, deci, prin

extensie, să alegem. În sfârșit, putem, mulțumită lor, să protejăm, să apărăm și să ne apărăm. Fiind, în același timp, vectori ai acțiunii și ai alegerilor, *brațele permit trecerea de la conceptual la real, la a face*. Prin intermediul lor, ființa se poate exprima prin a face, conceptualul poate trece în real, *Yang se poate manifesta în Yin*. Ca și picioarele, brațele sunt alcătuite din două părți: braț (biceps și humerus) și antebraț (radius și cubitus), separate prin trei articulații principale, în acest caz fiind vorba despre umeri, coate și încheieturi. Fiecare membru superior este terminat cu o parte foarte importantă, mâna.



Membrele superioare

Suferințele membrelor superioare

Durerile, rănille sau întinderile pe care le simțim în brațe sunt semne că trăim tensiuni în voința noastră de acțiune asupra lumii exterioare sau interioare. Ele ne vorbesc despre dificultatea noastră de a acționa asupra ceva sau a cuiva, de a face sau de a alege. O dorință de acțiune, de stăpânire sau de control, care nu se va putea realiza, se va exprima prin tensiuni care pot, ca în cazul picioarelor, să ducă la ruptură, adică la fractură. Suferințele brațelor pot, de asemenea, să însemne că întâmpinăm dificultăți de a trece în real, după ce am ales idei, proiecte sau concepte la care ținem. În funcție de punctul precis de pe braț, umăr, antebraț sau încheietură etc. unde se manifestă tensiunea, vom obține o informație mai detaliată în privința a ceea ce ne „împiedică”, după

părerea noastră, să acționăm. În sfârșit, *brațele noastre pot să ne „vorbească” despre raportul pe care îl avem cu puterea, cu posesiunea și, în consecință, despre capacitatea de a „abandona” sau nu lucrurile.*

Ca și în cazul gambelor, vom studia mai întâi axele articulare, apoi brațul, antebrațul și mâna, acordând un loc special *cefei*.

• **Umărul**

Fiind pentru braț echivalentul șoldului pentru picior, umărul este articulația de bază, punctul de ancorare, primul ax al brațului. El *reprezintă acele axe conceptuale profunde ale capacității și voinței noastre de acțiune și de stăpânire. Umerii poartă trama inconștientă a raportului pe care îl avem cu această acțiune și voință de stăpânire a lumii. Capacitatea de a acționa, „voința voluntară”, prejudecățile, intențiile aparțin simbolisticii umărului. Deci tot ceea ce privește dorința noastră profundă de acțiune asupra a ceva sau a cuiva va avea o relație somatică directă cu el.* Ca și șoldul, *umărul este poarta de Integrare, poarta Nonconștientului* (a se vedea schema de la pagina 79), în acest caz fiind vorba despre *raportul pe care îl stabilim cu acțiunea*, în timp ce, *în privința șoldului, ne referim la raportul pe care îl avem cu relația*. La acest nivel, *dorința și voința de a acționa ies la suprafață pentru a se exprima în real.*

Aici, imaginea „porții” este ușor amuzantă, căci osul care face legătura între umăr și piept (stern) se numește claviculă, cuvânt provenit din latinescul *clavicula*, care înseamnă „cheie mică”. Or, *punctul de legătură a claviculei cu sternul se situează exact sub ceakra gâtului, care este ceakra exprimării de sine*. Această remarcă devine și mai interesantă atunci când ne gândim că *singurul mijloc de exprimare a omului, în timpul incarnării sale, este tocmai prin a face, a săvârși, a acționa, a căror poartă o reprezintă umerii.*

Suferințele umărului

Tensiunile pe care le simțim în *umeri* (vârful umărului, mușchii trapezoidali, claviculele, omoplații etc.) ne atrag atenția asupra dificultății de a acționa. Ele *înseamnă că întâlnim sau resimțim obstacole în calea dorinței de acțiune, mai ales în termeni de mijloace. Ne simțim „împiedicați”* nu din lipsă de capacitate, ci, mai degrabă, *din lipsă de asistență sau din pricina*

opoziției exterioare. Ni se pare că lumea exterioară (sau propria noastră cenzură) ne împiedică, nu ne permite, nu ne dă mijloacele sau nu ne autorizează să acționăm. Deci energiile nu pot trece în brațe, ci se blochează în umeri. Desigur, nu persoanele „cerebrale”, care gândesc mult și acționează puțin, mă vor contrazice, căci ele au, în cea mai mare parte, mușchii trapezoidali foarte dureroși.

*Dacă este vorba de umărul stâng, tensiunea este în legătură cu simbolistica Yang (paternă), iar dacă este vorba de umărul drept, acesta se află în relație cu dinamica Yin (maternă). Mă gândesc aici, în mod deosebit, la Andree, care a venit să mă consulte pentru dureri puternice resimțite la nivelul umărului drept. Ea trecea, la vremea respectivă, printr-o perioadă extrem de dificilă din cauza fiicei sale. Aceasta, o tânără destul de nepăsătoare -- am spune --, înființase o sală de gimnastică și de dans pentru care ceruse ajutor și garanție financiară de la mama ei. Din păcate, dezinteresul și criza economică au făcut, destul de repede, ca sala să producă dificultăți serioase. Andree, care voia să-și recupereze sau cel puțin să-și protejeze fondurile, dorea, de mai multe luni, ca fata să întrerupă această activitate. Din punct de vedere legal, nu putea să facă nimic, nefiind girant. Și nu putea nici să „acționeze” asupra fiicei sale, adică să o oblige să renunțe la sală. Se simțea „blocată” neputând întreprinde nimic, căci lumea exterioară (legislație, contracte, fiica ei) o împiedica, nu îi dădea voie să acționeze. *Întreprindere, legi, contracte și fiică* (dinamica Yin), *plus imposibilitate, obstacol în calea acțiunii* (umărul) *făceau* să fie întrunite toate condițiile pentru ca umărul drept să se blocheze și să-i stârnească pacientei mele o suferință, exprimând astfel „clar” mesajul și permițându-i, în același timp, să evacueze tensiunea sub forma durerii.*

• **Cotul**

Fiind a doua articulație care leagă umărul de braț, cotul reprezintă echivalentul genunchiului. Este vorba, de asemenea, de articulația care pliază, desface, cedează, dând brațului posibilitatea unei mobilități multidirecționale spre toate axele orizontalității și verticalității, cu excepția direcției „spre spate”,

inversă față de genunchi. Dificultatea de a ceda față de o voință de acțiune prea rigidă se va resimți în această articulație. Cotul reprezintă poarta Acceptării (a se vedea schema de la pagina 79) față de acțiune. De asemenea, este articulația care basculează între Conștient și Nonconștient, fie în sensul Condensării (a Nonconștientului spre Conștient), fie în sensul Eliberării (a Conștientului spre Nonconștient). La acest nivel au loc basculările resentimentelor noastre, ale emoțiilor sau ideilor de acțiune, cu condiția Acceptării lor.

Suferințele cotului

Atunci *când cotul suferă*, înseamnă că *avem dificultăți în acceptarea unei trăiri, a unei situații*. Fiind la nivelul brațului, această tensiune se găsește, în mod necesar, *în raport cu acțiunea, cu a face*. Se petrece deci ceva sau cineva face ceva ce noi respingem, acceptăm cu dificultate sau nu acceptăm decât constrânși sau forțați.

Poate fi, de asemenea, un lucru pe care ar trebui să-l facem fără voia noastră sau pe care am prefera să-l facem într-un alt mod sau să nu-l facem deloc. Tensiunile de la nivelul cotului ne spun că modul nostru de a acționa sau modul celorlalți nu ne convine, ne perturbă obiceiurile de acțiune, credințele sau certitudinile față de ele.

Dacă *durerea* sau *traumatismul* se manifestă *în cotul drept*, se află în relație cu *simbolistica Yin (maternă)*, iar dacă are loc *în cotul stâng*, cu *simbolistica Yang (paternă)*. Exemplul cel mai bun care îmi vine în minte este al lui Herve, care a solicitat o consultație pentru *dureri la nivelul umerilor și bicepsilor*. Este adevărat că, *practic, toată partea stângă a corpului său era dureroasă, tensionată*. Operat la glandele salivare din partea stângă la puțin timp după venirea lui în Franța, omul manifesta tendința de a se răni în această zonă, începând cu momentul despre care vă vorbesc, în urmă cu 20 de ani. Atunci când a venit să mă viziteze, cel mai rău suferea din pricina umerilor, ca apoi să-mi spună că durerea „a coborât acum” în coate, cu o dominantă ușoară în partea stângă. Viața nemiloasă îl aruncase în mijlocul evenimentelor pentru câștigarea independenței, care avuseseră loc în Algeria. La vremea respectivă, tatăl său fusese ridicat și dispăruse în mod misterios. De atunci, Herve nu mai avusese niciodată vești despre el și nu putea să presupună decât

că murise. Câteva luni mai târziu, glandele sale salivare din partea stângă începuseră să se sclerozeze. În pofida tuturor tratamentelor, a ajuns într-un punct critic, fiind nevoit să se opereze. Intervenția chirurgicală a „reușit” perfect. Numai că nu „înghițise” ceea ce se întâmplase cu părintele lui și partea stângă a corpului său a continuat să tragă semnalul de alarmă, încercând să-i comunice suferința. Dar bărbatul trebuie să fie puternic, și atunci el nu și-a exprimat adevăratele sentimente. Herve nu a acceptat niciodată ceea ce se întâmplase, ceea ce se făcuse și, astfel, rămăsese fragil. E adevărat că și astăzi se confruntă cu probleme și cu constrângeri de acțiune în mediul său profesional, având dificultăți în a le accepta. Umerii săi, bicepsii, apoi coatele s-au manifestat în mod dureros, indicând astfel simțirea blocajului față de acțiune, cu o dominantă în partea stângă, care îi arăta că rana sa „paternă” nu se cicatrizase încă.

• ***Încheietura mâinii***

Fiind articulația cu mobilitate completă, este legată de cot prin antebraț și îi permite mâinii, vectorul final al acțiunii, să se miște în toate direcțiile. La nivelul său, mâna se atașează de braț, dându-i toată mobilitatea potențială. Ea face legătura între cel ce transmite acțiunea (brațul) și cea care o îndeplinește (mâna). *Această articulație reprezintă poarta Alegerii, poarta Implicării* (a se vedea schema de la pagina 79), ca și glezna, dar, de această dată, *în lumea acțiunii*. În executarea unei acțiuni, brațul este vectorul prim și de transmitere, în timp ce mâna este nu numai vectorul final și de realizare. Încheietura permite legătura între cele două, dând mâinii o mobilitate totală, o suplețe și o precizie a direcției pe care, fără ea, nu ar putea-o avea. Deci *încheietura permite mobilitatea, flexibilitatea, „rotunjirea” nu numai a acțiunilor noastre, ci și a opiniilor*, fiind proiecția acelorași calități *în raport cu voința noastră și căutarea puterii asupra lucrurilor și ființelor. Este articulația conștientă atât a reperelor noastre de acțiune și de stăpânire, cât și a expresiei manifestate de voința noastră, în timp ce umărul reprezintă articulația inconștientă a acelorași repere.*

Suferințele încheieturii

Entorsele, durerile sau traumatismele încheieturii mâinii ne vorbesc despre tensiunile noastre, despre lipsa noastră de flexibilitate sau de securitate în actele pe care le întreprindem, în dorința de a acționa sau în opiniile noastre. Ele arată că relația noastră cu acțiunea, cu ceea ce facem este lipsită de securitate, de soliditate. Atunci ne întărim încheieturile pentru a le face mai „solide”. Tensiunile ne vorbesc și despre rigiditatea pe care o manifestăm în acțiune, adică despre căutarea puterii noastre asupra lumii exterioare (obiecte, materie sau ființe) și chiar asupra noastră. Când ne împiedicăm pe noi înșine să facem un anumit lucru, când nu ne dăm această posibilitate, încheieturile noastre (și mâinile) se vor încorda și vor suferi. Cu ele înlănțuim prizonierii pe care vrem să-i împiedicăm să acționeze (și cu picioarele vrem să-i împiedicăm să fugă). Dar, în același mod, atunci când ținem să facem prea mult, când suntem voluntari sau excesiv de direcți și când acțiunea nu trece decât prin voință și în forță, încheieturile noastre își vor manifesta opoziția și vor calma nu numai voința excesivă, ci și folosirea forței, întotdeauna dureroasă. Stăpânul nostru Interior ne obligă astfel să ne liniștim!

Când durerea, traumatismul sau tensiunea se manifestă în încheietura dreaptă, se află în relație cu Yin (simbolistică maternă), iar în încheietura stângă, cu Yang (simbolistică paternă). Iată ce mi s-a întâmplat acum câțiva ani, când practicam, deja de trei ani, aikido. Având un caracter foarte voluntar, manifestam în practica mea o anume tendință de a vrea să trec în forță, să reproduc în plan fizic tipul de raport mental pe care îl aveam cu viața. Or, era foarte clar că practicarea cu regularitate și asiduitate a sportului numit aikido îmi dădea, în mod progresiv, din ce în ce mai multă putere personală asupra lumii exterioare. Riscul se profila la orizont: din această putere asociată cu tipul meu de voință urma să rezulte un „cocktail” cu atât mai periculos cu cât nu era „fabricat” intenționat, cel al unei puteri nestăpânite. Stăpânul meu Interior trebuia să vegheze, căci pe parcursul unui stagiu de aikido în Aveyron, încheieturile mele deveneau pe zi ce trecea din ce în ce mai dureroase, până la punctul în care nu am mai putut ține sau „strânge” partenerul în timpul exercițiilor. Nu am avut încotro și am fost nevoit să „desfac” sau mai degrabă să relaxez felul în care „țineam” lumea și, în cazul respectiv, partenerii. Nu am

înțeles imediat mesajul și am fost sancționat prin acest handicap, pe care îl consideram injust, împotriva căruia mă revoltam.

Timp de doi ani, mi-am bandajat încheieturile înainte de cursuri, iar în practica profesională a trebuit să lucrez ținând cont de durerea care mă obliga, prin forță, să-mi schimb atitudinea și modul de a lucra. Într-o zi, la capătul acestei perioade, am înțeles cât din relația mea cu lumea fusese mentalizată și cât voluntară. Începând din ziua aceea, nu am mai avut probleme cu încheieturile, cu toate că lucram intens, de dimineața până seara (seminarii, stagii, consultații, masajе etc.).

• Mâna

Ea este, la fel ca și laba piciorului pentru gambă, partea cea mai importantă a brațului, fiind, de fapt, extremitatea acestui membru superior pe care se bazează orice acțiune a cărei realizare finală nu ar fi posibilă altfel. Mâna reprezintă numai etapa finală în care actele se realizează, care finisează și conferă finețe. Cuvântul „mână” are, de altfel, aceeași origine ca și cuvintele „manifestație, manifestat”. Mâna reprezintă într-un asemenea grad trecerea de la conceptual la real, de la idee la realitate, încât ne folosește chiar și pentru „a vorbi”, a comunica, lucru valabil nu numai pentru persoanele mute, ci și în numeroase culturi. Gestică mâinilor este, de altfel, de multe ori mai puternică și mai marcantă decât cuvintele. S-a putut demonstra, prin numeroase studii, importanța gestului în cadrul a ceea ce numim comunicare nonverbală. Acest tip de comunicare este primul pe care îl cunoaștem și îl practicăm în viață. În sfârșit, relația dintre mamă și copil, schimburile de recunoștință și semnele de afecțiune se fac prin atingere și cu ajutorul mâinii, aceasta fiind deci un vector de transmitere și de comunicare. Ea ne permite să dăm și să primim. Poate, de asemenea, să pipăie și să simtă și chiar ajunge până la a înlocui ochiul. Este deci, în egală măsură, un vector de percepție. Prin mâini sesizăm sau transmitem energii. Așezarea mâinilor deasupra cuiva capătă o semnificație religioasă, terapeutică, pacificatoare. Palma și degetele sunt elementele emițătoare și captatoare ale energiilor noastre, în fiecare dintre ele începând sau terminându-se, de altfel, un meridian de acupunctură. Acesta determină, prin tipul de energie pe care îl vehiculează, rolul degetului de care este legat. Vom vedea mai departe ce se întâmplă cu fiecare deget.

Dar, *în calitate de suport final al acțiunii, mâna reprezintă*

vectorul de putere și un simbol al forței. În numeroase culturi, ea înseamnă puterea regală, chiar divină (a fi în mâna lui Dumnezeu). Mâna ne permite să apucăm, să ținem, să strângem, să încâtușăm sau să sfărâmăm. Modul în care strângem mâna cuiva este, de altfel, foarte semnificativ, *redând* gradul de importanță pe care îl acordăm relației cu persoana pe care o salutăm. *Cei care abandonează voința de putere asupra altuia își dau mâna*. Astfel, găsim pentru mână cea mai mare parte a rolurilor, simbolice sau nu, care corespund brațului. Diferența rezultă din faptul că mâna acționează în momentul final, în timp ce brațul transmite. Putem compara simbolic brațul întreg cu o săgeată. Mâna este vârful, în timp ce brațul este coada. Mișcarea sageții este transmisă prin coadă (braț), dar mâna este vârful care asigură străpungerea țintei.

Suferințele mâinii

Ele ne vorbesc despre *raportul nostru cu acțiunea manifestată asupra lumii exterioare*. Dacă resimțim *tensiuni, dureri, suferințe* la nivelul acestor membre, înseamnă că *raportul nostru cu lumea exterioară este unul de stăpânire, de putere, de posesiune sau de aviditate*. Vrem prea mult să ținem, să strângem, să stăpânim lucrurile sau indivizii, și o facem fie din dorința de dominare, fie din frică. Mâna care se închide este cea care reține, căreia îi e teamă că lucrurile îi scapă sau care se apără ori atacă și vrea să lovească (pumn închis).

Totuși, așa cum le explic uneori anumitor pacienți, viața și tot ceea ce se întâmplă pot fi simbolizate printr-un pumn de nisip. Dacă vrem să-l avem și să-l păstrăm, trebuie să ținem mâna deschisă, căci, dacă o închidem pentru a strânge nisipul, pentru a-l reține, a-l păstra, ne scapă prin toate interstițiile.

Mâna pașnică sau care primește este mereu deschisă, în timp ce mâna care luptă, care strigă răzbunare sau care amenință este mereu închisă. Mâinile și încheieturile sunt foarte legate și *suferințele lor, adesea comune, arată o dificultate majoră în a ceda în fața lumii, voinței, stăpânirii, posesiei sau puterii asupra acestei lumi*.

Aici mă gândesc în special la cazul lui Dominique. Această femeie de vreo 40 de ani era atinsă de o formă deosebită de reumatism, cunoscută sub numele de poliartrită evolutivă. Generoasă și pasionată, ea are un raport de putere inconștientă foarte dezvoltat

cu lumea. În luptă permanentă cu viața și cu oamenii, domină și conduce, fără a-și da seama, tot ceea ce există în jurul ei. Generozitatea ei naturală o ajută și face ca aceia care o înconjoară să se acomodeze, fiecare în felul lui, cu această atitudine caracterială. Dominique și-a ales un soț care impune, puternic ca aspect exterior, musculos, dar fragil în relația cu acțiunea și cu voința. Așa că s-a văzut „obligată” să acționeze, să facă, să conducă, să aibă voință și pentru el, deoarece, crede ea, „el nu este capabil de asta”. Totuși, în adâncul ființei sale, femeia nu trăiește această relație de putere așa cum ar trebui, ceea ce determină declanșarea reumatismului cu o formă deosebită la cele două încheieturi, apoi la cele două mâini. Consider acest reumatism deosebit deoarece este, în primul rând, evolutiv, iar noi nu știm să îl oprim (nu putem avea putere asupra lui). În plus, este o afecțiune „autoimună”, adică o afecțiune în care organismul se distruge pe el însuși, căci nu mai recunoaște unele dintre propriile sale celule, percependu-le ca „inamice”. De ce organismul lui Dominique presupune că celulele încheieturilor și mâinilor ei sunt dușmani? Oare folosirea lor pervertită spre putere ar face aceste părți ale corpului atât de dăunătoare încât să-i permită femeii comportamente la fel de dăunătoare pentru viața, stabilitatea, fericirea și realizarea Drumului ei de Viață? Oare acest mod de a le folosi ar fi vătămător în realizarea Legendei Personale? Pacienta mea deține, cred, toate elementele ca să mediteze la aceste lucruri, de preferință repede, deoarece și alte părți ale corpului ei încep să fie serios atinse, încheieturile și mâinile ei fiind operate deja de mai multe ori.

• **Degetele**

Reprezintă terminațiile „fine” ale mâinilor. *Ele sunt „detaliile” lor și, în consecință, terminațiile actelor noastre, detaliile acțiunilor noastre sau ale modurilor noastre de a acționa.*

Fiecare reprezintă, la rândul său, un amănunt special, un fel sau o etapă specifică pe care le decodăm cu ajutorul unui meridian energetic ce se termină sau începe în degetul la care urmează să ne referim. În calitate de element periferic și de finisare a acțiunii, degetul îi permite ușor individului să se folosească de el ca mijloc de *feedback*, de retroacțiune. Mulțumită degetelor și punctelor energetice care se găsesc la extremitatea lor, putem stimula sau evacua inconștient, dar eficace, eventualele tensiuni care se ascund acolo. Ele sunt, din această cauză, în același timp, locuri și

mijloace privilegiate ale multiplelor mici acte „ratate” cotidiene, care ni se par hazardante și fără semnificație. Dar niciodată nu ne tăiem, nu înțepenim, nu ne ardem, nu ne sfărâmăm sau răsucim din întâmplare cutare sau cutare deget de la mână. Este vorba, de fiecare dată, de *un proces „ușor”, dar evident de căutare a unei exprimări sau/și de evacuare a unei tensiuni*. Acest proces poate să funcționeze, căci punctul energetic aflat la extremitatea fiecăruia dintre degete reprezintă aici „punctul sursă” sau „punctul Primăverii”. Este punctul renașterii potențiale a energiei, mulțumită căreia o nouă dinamică poate să apară sau prin care cea veche poate să se „revigoreze” și să-și schimbe polaritatea.

Suferințele degetelor

Vă voi prezenta, pe scurt, semnificația globală a fiecărui deget și suferințele pe care le manifestă. Pentru a înțelege mai în detaliu toată dinamica fenomenului despre care vorbim, este suficient să facem referire, în lucrarea de față, la meridianul energetic precis care ajunge în deget, căruia îi imprimă dinamica sa generală. Dacă *tensiunea se manifestă într-un deget al mâinii drepte*, ea se află în relație cu simbolistica Yin (maternă), iar dacă se manifestă într-un deget al *mâinii stângi*, cu simbolistica Yang (paternă).

Degetul mare

Degetul mare este cel în care se termină meridianul Plămânului. Este *degetul protecției, al apărării și al reactivității față de lumea exterioară*. Copiii din toate țările lumii o știu foarte bine atunci când spun „Stop!” sau „Gata, nu mă mai joc!”* ori când încep să-și sugă degetul când au nevoie să se „liniștească”. Faptul că, în zilele noastre, din ce în ce mai mulți copii nu își mai sug degetul mare, ci din ce în ce mai frecvent, degetul mijlociu și inelarul este foarte semnificativ pentru lipsa de repere și nevoia profundă de securitate pe care o simt. *Degetul mare reprezintă securitatea exterioară, apărarea, în timp ce mijlociul și inelarul reprezintă căutarea securității nu prin apărare, ci prin unitate. Această nevoie de unitate interioară și exterioară (el însuși și familia) este asociată cu o căutare a puterii, a acțiunii asupra lumii exterioare.*

În al doilea rând, *degetul mare poate fi, de asemenea, degetul*

* în franceză, „Pouce, j'arrete” sau „Pouce, je ne suis plus”, *pouce* însemnând deget mare (n.trad.)

care reprezintă tristețea sau înfrângerea. În toate cazurile, traumatismele (răni, tăieturi, entorse, arsuri etc.) sau patologiile acestuia (reumatism, artroze) sunt în relație cu noțiuni care definesc nevoia de protecție și de apărare, față de o agresiune a lumii imaginare sau reale față de trăirea sentimentului de înfrângere sau de tristețe.

Arătătorul

Este degetul în care începe meridianul Intestinului gros, degetul protecției, în sensul evacuării lucrurilor, chiar al expulzării lor spre exterior, ceea ce îl face să fie degetul cererii, al autorității, al acuzației, chiar al amenințării. El ordonă, dirijează și indică direcția care amenință. Tensiunile și suferințele manifestate sunt în raport cu nevoia de a evacua ceva în sensul de a nu-l păstra în sine. Acest lucru este resimțit ca „neacceptabil”, ca trebuind să fie eliminat, mergând, eventual, până la sensul cel mai larg al cuvântului eliminat” (amenințare).

Este vorba deci, în cea mai mare parte a timpului, de a evacua, pur și simplu, o trăire care nu ne-a convenit. Suferințele arătătorului pot exprima totuși o tendință excesivă spre directivitate sau autoritarism, nevoită să se evacueze din pricina excesului manifestat.

Mijlociul

Acesta este degetul structurii interioare, al guvernării interioare a lucrurilor și, de asemenea, al sexualității („puterea” asupra altora care induce plăcere), fiind și locul în care se termină meridianul Stăpânului Inimii. El reprezintă deci satisfacția trăirii și a acțiunii pe care o exercităm asupra lumii. Tensiunile manifestate la acest nivel ne vorbesc despre insatisfacția pe care o avem privind modul în care se petrec lucrurile sau felul în care le administrăm în viața noastră.

Inelarul

Este degetul unirii lucrurilor, al coeziunii lor și al asimilării acestora în lăuntrul nostru. El poartă inelul căsătoriei sau al unirii, indiferent care ar fi forma ei. Tot din acest punct începe meridianul Trei focare. Traumatismele sau patologiile sale ne vorbesc despre dificultatea pe care o avem în a „uni”, a unifica lucrurile în noi sau în jurul nostru. Ele ne spun că putem întâmpina dificultăți în crearea unei coerențe între toate părțile noastre și propria viață, în dorința de a-i da un sens.

Degetul mic

La nivelul său, se întâlnesc două meridiane: cel al Inimii (care se termină acolo) și cel al Intestinului subțire (care începe din acel loc). *Este degetul fineții, al elaboratului, dar și al emoționalului, al superficialului, al aparenței, chiar al pretenției*, putem spune. Este „degetelul” pe care îl ridicăm atunci când dorim, de exemplu, să bem o cană cu ceai cu fasoane și să dăm eleganță gestului. *Tensiunile resimțite în acest loc reprezintă nevoia de a exterioriza fie o tensiune de ordin emoțional, fie o tendință spre superficialitate sau spre subiectivitate. Ele semnifică faptul că suntem mult prea prinși în rolul pe care îl jucăm sau ne prefacem că îl jucăm și prea puțin în natural, în ființă.*

• Brațul (biceps și humerus)

El se situează între umăr și cot. Am văzut înainte, în detaliu, ce reprezintă cele două articulații. Să ne amintim, pe scurt, că umărul și omoplatul sunt imaginea Nonconștientului față de acțiune. Ele reprezintă trecerea dincolo de poarta Nonconștientului, pe care eu o numesc poarta Integrării, punctul de urgență, resurgența Nonconștientului nostru în raport cu acțiunea asupra lumii și a ființelor (printre care ne numărăm și noi).

Cât despre cot, *el este poarta, bariera Acceptării*. Brațul, constituit în jurul humerusului, se află între cele două articulații, legându-le. *El reprezintă deci proiecția etapei de trecere a voințelor sau a dorințelor de acțiune, a Nonconștientului spre Conștient. Ne aflăm astfel în procesul de Condensare, în momentul care precede Acceptarea conștientă. Dar poate fi vorba, de asemenea, de trecerea Conștientului spre Nonconștient și atunci suntem în procesul de Eliberare, în momentul care urmează Acceptarea lor conștientă și care precede nonconștiința (a se vedea schema de la pagina 79).*

Suferințele brațelor

Tensiunile resimțite în brațe (puncte dureroase, crampe, nevralgii etc.) sunt manifestări ale obstacolelor pe care o persoană le întâmpină în a alege. Memoriile sau rănilor inconștiente profunde ale unui individ în raport cu capacitatea sa de acțiune, care urcă

la suprafață și pe care acesta refuză să le accepte, se vor manifesta prin suferințe în brațe, chiar fracturi ale humerusului, atunci când amintirile, memoriile care apar la suprafață sunt prea puternice sau tulbură prea tare structura (osul) credințelor personale sau a alegerilor de viață ale omului. Eșecul personal, imposibilitatea de a realiza ceva pe plan profesional sau familial, frica de acțiune sau de consecința ei vor alege - dacă este nevoie - să se exprime prin dureri sau traumatisme la nivelul brațelor.

Poate fi vorba de trăiri și experiențe ale acțiunilor pe care individul le-a acceptat în Conștientul său, în mental, dar pe care nu poate sau nu este încă gata să le accepte înlăuntrul său. Acesta poate fi cazul unui om care a trebuit să cedeze în privința a „ceva” considerat ca fiind important pentru el (proiect, realizare tehnică, promovare etc.), pe care l-a înțeles și cu care a fost de acord, interiorul său cel mai profund neacceptându-l totuși. În pofida tuturor rațiunilor logice care i-au permis să înțeleagă, el refuză să le integreze. Dacă durerea sau traumatismul se situează în humerus, înseamnă că tensiunea este legată de structura profundă, de credințele și valorile inconștiente ale persoanei față de actele sale. Dacă, în schimb, acestea se manifestă în braț, mușchi, suntem în prezența unei manifestări mai puțin „grave”, mai puțin ancorate în structură.

Atunci când tensiunea, durerea sau fractura se găsește la brațul drept, este vorba despre ceva care se află în relație cu Yin, simbolistica maternă, și cu toate reprezentările sale. Dacă, din contră, tensiunea, durerea sau fractura are loc la brațul stâng, este vorba de ceva aflat în relație cu Yang, simbolistica paternă, cu toate reprezentările sale. Voi relua aici exemplul lui Herve, pe care l-am citat în paginile precedente, în paragraful consacrat cotului (a se vedea pagina 72). Tensiunea profesională pe care o trăia se exprima în mod clar în brațe, umeri și coate. În mod vădit, se gândea că nu putea să acționeze sau că lucrurile nu se petreceau așa cum voia din cauza lumii exterioare (umeri). În același timp, știa și înțelegea inconștient motivele (brațe), dar avea dificultăți în acceptarea sau admiterea lor, chiar în a le recunoaște pur și simplu (coate), pentru că, fără îndoială, găsea situația injustă sau injustificabilă în privința lui. Ea nu putea fi, în mod conștient, admisă, iar energia rămânea blocată în zona coatelor.

• Antebrațul, cubitusul și radiusul

Ele se situează între cot și încheietură. Am văzut înainte că *bariera Acceptării este reprezentată de cot*, iar *bariera Implicării se află la nivelul încheieturii mâinii în sensul Alegerii* (și nu al Deciziei, ca în cazul gleznei). *Antebrațul constituie prima etapă de trecere a dorințelor de acțiune în lumea realizărilor. Atunci când vrem să facem (sau se întâmplă) ceva care vizează memoriile noastre profunde (Nonconștientul) și pe care noi îl acceptăm (cot), trebuie să alegem și să facem ceea ce ne va permite să-l realizăm. Dacă acest lucru este dificil pentru că întâmpinăm, de exemplu, obstacole în stabilirea mijloacelor prin care să realizăm ceea ce dorim, vom dezvolta tensiuni, suferințe, crampe în antebrațe, în general, chiar aproape de încheieturi, fracturi la cubitus și/sau radius. Este locul din corp care precede sau urmează mâna și încheietura, conform sensului de circulație a energiilor pe care le alegem (Condensare sau Eliberare). Deci poate fi vorba de etapa de trecere a lucrurilor din Nonconștient spre Conștient (sensul de la cot spre mână). Atunci, *ne aflăm în procesul de Condensare, în momentul care urmează Acceptării conștiente și precede trecerea în real (încheietură, mână), prin „a face”*. Dar poate fi vorba, de asemenea, de *trecerea Conștientului spre Nonconștient* (sensul fiind de la mână spre cot). În acest caz, *ne aflăm în procesul Eliberării, în momentul care precede Acceptarea nonconștientă și care vine după trecerea în real.**

Suferințe la antebraț, cubitus și radius

Acestea ne vorbesc despre *dificultatea de a accepta acțiunile sau alegerile spre care trăirea noastră ne îndreaptă determinându-ne să le întâlnim sau să le comitem în timpul vieții. Dificultatea de a alege sau de a ne oferi noi mijloace de a acționa, diferite de modul obișnuit sau de certitudine, poate să se manifeste printr-o durere în această regiune a brațului, chiar să se ajungă la fractură. Ea se produce atunci când tensiunea este prea puternică și blocajele noastre față de acțiune sau de alegere sunt atât de ancorate și rigide, ca să nu spun fosilizate, încât nu pot admite „torsionarea” (obligația de schimbare) impusă de exterior. Atunci, cubitusul sau radiusul, chiar ambele, „cedează”. Chiar și *simpla rigiditate a antebrațelor înseamnă deja că ne este greu să ne „mișcăm”, să dăm încheieturii și mâinii posibilitatea să-și joace rolul de organe mobile, de potențial de schimbare a lumii sau a tipului de acțiune în viață.**

Dacă tensiunea se manifestă în antebrațul stâng, se află în relație cu dinamica Yang (tatăl), iar atunci când se manifestă în

antebrațul drept, se găsește în raport cu dinamica Yin (mama).

• **Ceafa**

Este partea care se situează între cap și restul corpului, făcând joncțiunea între creier și „executanții” săi, care sunt brațele și picioarele. Plecând de la plexul cervical aflat la baza sa, toate dorințele și deciziile de acțiune sau de relație vor fi trimise în direcția organului sau a membrului cel mai adaptat pentru realizarea lor. Ceafa este deci locul în care dorințele sau voințele încă nu au ieșit la suprafață, nu au început să apară și nu au anclanșat începutul gestului fizic, încă nu au fost puse în raport cu exteriorul. Ceafa reprezintă, din această cauză, punctul de trecere a conceptualului (creier, idei, concepte, dorințe, voință, intenții etc.) spre real (acțiune, realizare, relație, expresie etc.).

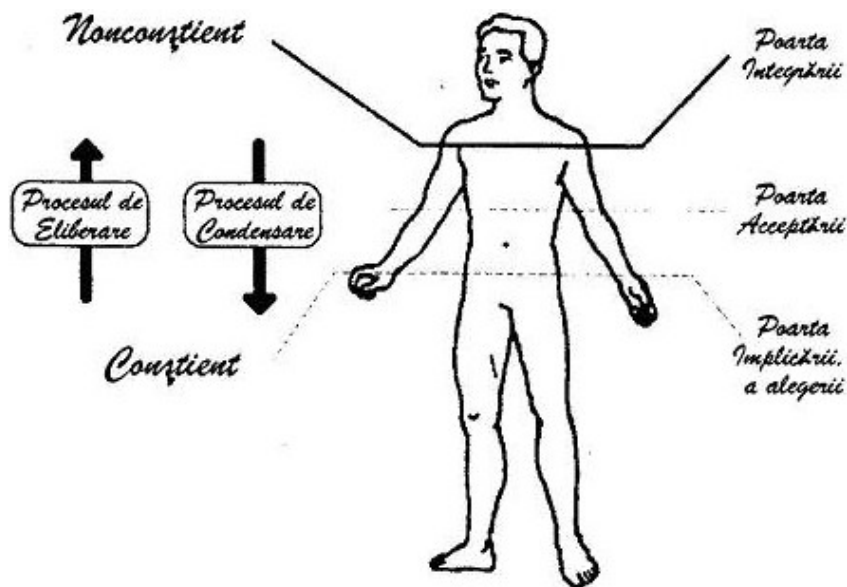
Suferințele cefei

Tensiunile, suferințele sau blocajul cefei exprimă dificultatea sau incapacitatea noastră de a face trecerea în real a poftelor, ideilor, conceptelor, dorințelor etc. Totuși, spre deosebire de tensiunea umerilor, care înseamnă, în mod general, același lucru, în privința cefei suntem în stadiul în care lucrurile nu au ajuns „la poarta” trecerii la acțiune, ceea ce înseamnă că nu putem să le facem să treacă în real, deoarece ne gândim că nu suntem capabili. Incapacitatea ni se datorează, în schimb, blocajul umerilor vine de la alții, din lumea exterioară. Iradiația suferinței spre unul dintre umeri, care poate exista simultan, ne va da indicația suplimentară a simbolisticii Yin sau Yang, a cărei imagine interioară ne determină să gândim că nu suntem capabili.

Cazul cel mai clasic și cel mai simplu la care mă gândesc aici este cel al torticolisului. Această tensiune a cefei are un efect fizic direct, care ne împiedică, uneori într-un fel foarte dureros, să întoarcem capul spre dreapta sau spre stânga. Or, care este semnificația universală a gestului de a întoarce capul spre dreapta sau spre stânga? În toate culturile lumii, această mișcare vrea să spună „nu”. Este semnul dezacordului, al refuzului, al neacceptării a ceea ce se întâmplă sau a ceea ce spune sau face celălalt. Torticolisul ne împiedică să facem gestul respectiv, ceea ce se traduce prin

incapacitatea noastră de a spune „nu” unei persoane sau unei situații. Credem că nu avem dreptul, posibilitatea sau capacitatea de a o face. Exemplul acesta îmi amintește cazul lui Bernard, cadru superior într-o foarte mare întreprindere franceză, care asista la unul dintre seminarele mele despre dinamica relațiilor. Omul avea, de trei zile, un torticolis extrem de handicapant. L-am întrebat atunci dacă trăia o situație față de care voia să spună „nu”, ceea ce nu făcea totuși, deoarece se gândea că nu putea sau nu avea dreptul. Mai întâi a fost derutat, apoi, după ce s-a gândit totuși câteva clipe, a recunoscut, spre propria stupefacție, că trăia efectiv o situație profesională de acest tip. Directorul general al grupului, în care el era unul dintre principalii reprezentanți regionali, avea mania, la care ținea foarte mult, de a organiza reuniuni grandioase pentru cadrele sale, botezate de Bernard „mari liturghii”. Reuniunile, care durau între una și trei zile, nu aduceau, după părerea lui, mare lucru și îl făceau să piardă timpul atunci când, practic, avea multe de realizat „pe teren”. Totuși, îi era imposibil să refuze, spunea pacientul meu, căci risca să nu mai „placă” și refuzul lui să fie prost primit. Or, tocmai aflate, cu trei zile înainte de seminar, că o nouă „liturghie” trebuia să aibă loc luna următoare, perioadă în care el era ocupat, în mod normal, cu magazinele din provincie de care raspundea. Vestea o auzise luni seara, iar marți dimineața se trezise cu un torticolis care îl afecta încă joi, în timpul seminarului. Atunci, a decis să se gândească la felul în care ar putea să-și exprime dezacordul în fața șefilor săi sau altminteri să accepte aceste „mari liturghii”.

Ne putem imagina și rezuma marile axe ale părții de „sus” a corpului nostru, brațele, umerii și ceafa, în schema care urmează. Ea ne permite să observăm, pur și simplu, ce se întâmplă și, mai ales, cum.



Simbolistica membrelor superioare

De fiecare dată când simțim *tensiuni în partea superioară a corpului*, primim *semnale referitoare la felul în care ne raportăm la acțiune* (dorință, voință, imposibilitate, incapacitate, frică) sau *la puterea asupra lucrurilor și ființelor, trăim astfel o tensiune echivalentă, legată fie de incapacitatea noastră presupusă* (ceafă), *fie de o incapacitate venită din exterior* (umeri). Ne aflăm în fața a ceva pe care noi nu putem, nu știm sau nu ajungem să-l facem.

➤ **Trunchiul**

Este partea centrală a corpului de care sunt prinse membrele, care îi permit să se deplaseze și să acționeze. Este, de asemenea, partea unde se găsesc toate organele care asigură „intendența”. Trunchiul reprezintă casa individului și în el se găsesc toate organele „funcționale”, organul „decizional” fiind plasat deasupra lui. El constituie axa corpului, centrala motrice care produce și distribuie energie. *Aici se realizează alchimia umană*. Ca și trunchiul unui arbore, el este partea cea mai impozantă, dar, în

același timp, cea mai puțin mobilă și flexibilă. El conține deci toate organele funcționale și coloana vertebrală și prin organe se exprimă și permite, eventual, tensiunilor să se manifeste.

Vom evoca rolul fiecărui organ și legătura cu reprezentarea lor psihologică.

CE FUNCȚII ÎNDEPLINESC DIFERITELE NOASTRE ORGANE?

Definiția din *Petit Larousse* pentru cuvântul organ este „parte a unui corp viu care îndeplinește o funcție proprie”.

Corpul uman conține un anumit număr de organe care îi permit să funcționeze, să trăiască, care asigură ceea ce eu numesc (fără nicio conotație peiorativă) „intendența”. Aceste organe au funcții bine definite și se integrează într-un ansamblu, într-un lanț ale cărui verigi sunt. Le găsim grupate în sisteme în jurul funcției globale, participând la realizarea acesteia. Ele sunt sistemul digestiv, sistemul respirator, sistemul urinar, sistemul circulator, sistemul nervos și sistemul reproducător.

Vom vedea mai întâi rolul pe care îl îndeplinește fiecare, pentru ca apoi să facem o analiză detaliată a organelor nu dintr-o perspectivă medicală, căci nu acesta este scopul nostru, ci prin exprimarea, pur și simplu, a funcției îndeplinite și prin prezentarea semnificației suferințelor care le vatămă.

Totuși, pentru a înțelege mai bine fiecare organ în parte, va fi necesar să-l raportăm la reprezentarea sa energetică, la meridianul și principiul care îl guvernează. Astfel, vom putea lega organul respectiv de mediul său psihoenergetic.

➤ Sistemul digestiv

El ne permite să digerăm alimentele solide și lichide pe care le consumăm. Mulțumită lui, putem asimila hrana materială pe care ne-o oferă pământul și pe care gastronomia o „elaborează” pentru plăcerea noastră. Cu ajutorul unei alchimii extrem de elaborate, sistemul digestiv transformă alimentele, făcându-le utilizabile, acceptabile pentru organismul nostru, aducându-le sub forma unuia dintre elementele esențiale ale carburantului final.

Sistemul digestiv este format din cele mai multe organe.

Avem ocazia să aflăm până la ce punct această alchimie este elaborată și se explică prin faptul că alimentele „solide” sunt o formă de energie „grea”, densă, cu o prelucrare complexă și care necesită, din acest motiv, operații și niveluri multiple de transformare. De aceea, înainte de a putea intra în sânge, substanțele nutritive tranzitează, mai întâi, un anumit număr de receptacule și primesc un anumit număr de aditivi (stomacul nostru va merge până la producerea de acid clorhidric), care le vor dizolva. Sistemul digestiv este compus din gură, esofag, stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, intestinul subțire și intestinul gros. Asupra gurii, care are un rol și o semnificație specială, voi reveni în mod deosebit la pagina 98.

Suferințele sistemului digestiv

Ele ne vorbesc despre dificultățile noastre de a înghiți, a digera și a asimila ceea ce se petrece în viața noastră. „Nu am putut să înghit ce mi-a spus.” „Nu am digerat prea bine ce ai făcut.” „Mi-a rămas în gât.” Acestea sunt tot atâtea expresii populare pe care le spunem pur și simplu. În funcție de organul digestiv la care ne referim, ne putem da seama cu precizie de tensiunile resimțite sau de dificultatea de a digera o anumită experiență. Ne vom opri, cât mai în detaliu, asupra fiecăruia.

• Stomacul

Este organul care primește, în primul rând prin esofag, alimentele brute care tocmai au fost „preparate” prin masticarea cu ajutorul gurii. Este deci primul receptacul al hranei materiale, responsabil de partea cea mai mare a „operei”, care joacă, într-un fel, rolul unei „betoniere”. El amestecă, frământă și, de asemenea, dizolvă cu ajutorul acidului clorhidric alimentele ingerate, pregătindu-le astfel pentru procesul de asimilare. Stomacul este deci organul care răspunde de partea „materiei” a digestiei, care dă cu adevărat „o mână de ajutor”, care trebuie să-și asume responsabilitatea și să stăpânească materia alimentară.

Suferințele stomacului

Ele ne vorbesc despre dificultatea sau despre tensiunile pe care le întâlnim în stăpânirea sau gestionarea lumii materiale.

Dificultățile financiare sau profesionale, școlare sau judiciare se vor exprima în acest fel, în cazul în care ne provoacă îngrijorări reale sau imaginare. Din pricina rolului de „malaxor” al alimentelor, stomacul care ne face să suferim mai poate să însemne că, de obicei, *avem tendința de a rumega*, de a repeta într-una, excesiv chiar, *în mintea noastră, lucrurile și evenimentele. Atunci intervine aciditatea gastrică, care ne poate spune să ne oprim.*

Voi aduce ca exemplu numărul foarte mare de cazuri de ulcer care apare adesea din pricina dificultăților profesionale, ulcerul fiind mult timp „boala preferată” a oamenilor de afaceri.

Numărul bolnavilor de ulcer a scăzut în zilele noastre, căci acum știm cum să facem stomacul să „tacă”.

Numeroși studenți care au resimțit *crampe sau acreală de la stomac* înainte de examene recunosc în ele *semnul neliniștii* lor.

Acreala, aciditatea gastrică, ulcerul sau cancerul sunt tot atâtea manifestări cu intensitate progresivă care *exprimă dificultatea de a digera ceea ce trăim, șocurile vieții sau situațiile care nu ne satisfac. Voma este semnul suplimentar al respingerii pur și simplu, al refuzului.*

• **Splina și pancreasul**

Aceste două organe participă atât la actul digestiei (pancreas), prin secreții pe care le deversează în intestinul subțire, cât și la compoziția sângelui (splină), prin fabricarea și stocarea globulelor roșii și albe.

Pancreasul guvernează, prin insulina pe care o fabrică, procentul de zahăr pe care îl avem în sânge și, prin sucul pancreatic, participă activ la digerarea alimentelor preparate de stomac. Ne aflăm în Principiul Energetic al Pământului cu organe „care o duc din greu și sunt muncitoare”, în principal mobilizate de sarcina digestivă, executante „serioase și rezonabile”.

Suferințele splinei și pancreasului

Problemele acestor organe înseamnă că avem *tendința de a trece prin viață într-un mod prea rezonabil, adică lăsând prea puțin loc plăcerilor și bucuriei.* Pentru noi, datoria este importantă,

profesionalul și materialul fiind lucruri esențiale. Dar, atunci, viața ajunge să fie lipsită de „dulceața” de care toți avem nevoie. *Grijile materiale interiorizate și angoasele obsesionale, frica de a lipsi sau de a nu ști, de a nu fi la înălțime sunt semnele exprimate prin probleme pancreatice sau ale splinei. Tendința de a trăi în trecut din teama de a nu gestiona prezentul sau cultivarea memoriilor trecutului se poate manifesta prin tensiuni sau boli ale acestor organe. Nevoia de a corespunde normelor, de a respecta regulile, chiar de a depinde de acestea poate fi exprimată prin dezechilibre ale splinei și pancreasului. Fenomenul se regăsește la nivelul energetic, căci este vorba de energia meridianului Splină-Pancreas, care are, printre altele, responsabilitatea menstruației și a manifestării sale ciclice. Această nevoie se regăsește și în cazul diabetului, deoarece persoanele care au un asemenea dezechilibru trebuie să fie foarte vigilente în privința „regularității” vieții lor. Orele de masă și toate obiceiurile de viață trebuie să fie „reglate” perfect și respectate în modul cel mai scrupulos posibil, cu riscul de a declanșa o indispoziție.*

Dezechilibrele pancreatice pot lua două forme, **hipoglicemia** (lipsa zahărului din sânge) și **hiperglicemia** sau **diabetul** (excesul de zahăr din sânge). Ce reprezintă *zahărul* în viața noastră? *El este dulceața, politețea și, prin extensie, devine o dovadă de dragoste sau de recunoștință.* În toate culturile lumii există recompensa, cadoul pe care îl oferim copiilor atunci când sunt cuminiți (respectă regulile), când au note bune la școală (răspund normelor) sau, pur și simplu, atunci când dorim să le facem o plăcere. Acest cadou este adesea „maternal”.

Prezența excesivă a zahărului în sânge arată că avem dificultăți în guvernarea, trăirea sau obținerea „dulceții” în viața noastră. **Diabetul** înseamnă, în cele mai multe cazuri, că persoana a avut un tată excesiv, uneori chiar injust, de autoritar (exces de reguli și de norme) și că a găsit un „refugiu” în „dulceața” protectoare a mamei. Hrana (mama) devine astfel un paleativ, iar diabetul, concluzia logică a unei luări în greutate progresive, dar sigure.

Anumite șocuri psihice puternice, în timpul cărora individul este confruntat cu distrugerea brutală a securității sau a credințelor afective, pot fi exprimate prin apariția unui diabet. Mă gândesc, în mod deosebit, la o tânără femeie care venise să mă consulte, căci dorea să aibă un copil, dar, din cauza diabetului,

acest lucru nu se întâmpla. Analiza situației ei ne-a permis să ne întoarcem în timp până la o dramă pe care o trăise în copilărie, ! a vârsta de șapte ani. Într-o zi, mergea pe marginea unui drum împreună cu sora ei. O mașină, care venea din sens invers, și-a deviat direcția și a lovit-o violent pe mica ei însoțitoare. Cu o groază fără margini, și-a văzut sora, pe care o adora, murind chiar sub ochii ei și, timp de mai multe săptămâni, nu a mai vorbit și nici nu și-a mai putut exprima suferința în fața pierderii a tot ce-i era mai drag și care, până în acel moment, îi umpluse viața de tandrețe. Șase luni mai târziu, au apărut primele semne de diabet. După trei ședințe de lucru asupra acestor memorii emoționale și a energiilor corespunzătoare, procentul de zahăr din sânge a început să scadă lent, dar progresiv. Am sfătuit-o să consulte, în paralel, un prieten de-al meu, medic homeopat, cu scopul de a primi din partea lui o asistență medicală „inteligentă”, adică destinată stimulării funcțiilor pancreatice și nu înlocuirii lor. Dar uitam să vă spun lucrul cel mai important: tânăra femeie a născut, în urmă cu câteva luni, o fetiță.

Hipoglicemia (insuficiența de zahăr), în schimb, ne vorbește despre *o suferință inversă, legată de incapacitatea, de dificultatea de a primi, de a accepta sau de a gândi că avem dreptul la tandrețe*. Este cazul frecvent al copiilor nedorți de mamă și/sau al căror tată a fost „absent”. Inexistența refugiului matern produce împreună cu hrana un amalgam negativ, pe care nu îl iubim, chiar nu îl acceptăm (anorexie) sau pe care îl asimilăm numai din necesitate, făcând acest lucru fără plăcere și fără tandrețe, cu minimum de „zahăr”. Căutarea normelor sau a regulilor absente dă un fizic colțuros și emaciat, unde rotunjimile (tandrețea) sunt absente.

• **Ficatul**

Este un organ extrem de elaborat și polivalent, fiind și cel mai mare din corpul uman. De fapt, el joacă un rol esențial în digestie prin secreția bilei, dar asigură și altă activitate foarte importantă: filtrarea sângelui. Astfel, ficatul participă la compoziția sângelui și la calitatea lui atât la nivel nutritiv, cât și la nivel imunitar (apărare, cicatrizare, stocare etc.), fiind responsabil inclusiv de „textura”, compoziția, nivelul vibratoriu și „colorația” lui. Dublul său rol se materializează prin faptul că este alimentat cu sânge atât prin artera hepatică, care îl hrănește cu oxigen, cât și prin

vena portă, care transportă spre el nutrimentele asimilate de intestinul subțire. Cele două canale se întâlnesc în ficat și se „unesc” în vena cavă inferioară. Aceasta transportă apoi sângele îmbogățit cu nutrimente și alte globule, care este redistribuit, la rândul lui, în tot corpul cu ajutorul inimii și, după ce s-a îmbogățit cu oxigen, mulțumită plămânilor.

Suferințele ficatului

Problemele hepatice semnaleză și ele că ne este greu să „digerăm” ceva în viață, dar cu o nuanță mai fină decât stomacul. Emoția principală asociată cu ficatul este mânia. Tensiunile sau suferințele acestui organ vor să spună că modul nostru, obișnuit și excesiv, de reacție în fața solicitărilor vieții este mânia. De fiecare dată când ne „reglăm” problemele cu lumea exterioară urlând sau enervându-ne peste măsură, ne mobilizăm toate forțele ficatului în această direcție, privându-l astfel de fiecare dată de o mare parte din energia necesară funcționării sale. Organul se va manifesta jucându-și cât mai corect rolul în faza digestivă. Totuși, în sens invers, furiile prea dese sau sistematic păstrate în interiorul nostru vor condensa energia în ficat, riscând să devină patologii dintre cele mai importante (ciroze, cancer, chisturi).

Suferințele ficatului pot să ne vorbească, de asemenea, despre dificultatea de a ne trăi sau a ne accepta sentimentele, emoțiile sau ceea ce ne trimit alții. Propria imagine sau cea pe care alte persoane ne-o dau depinde, în mare parte, de ficat. Perceperea acesteia participă la bucuria noastră de a trăi pe care o regăsim cu ajutorul rolului de filtru și de „hrană” a sângelui pe care îl deține ficatul. Deci tensiunile acestui organ atât de important pot însemna că imaginea noastră este repusă în discuție de propria trăire și că bucuria vieții a lăsat locul acrelii și acidității interioare față de această lume exterioară care nu ne recunoaște așa cum ne-am dori. Ne aflăm în plină culpabilitate.

Ficatul participă profund la sistemul imunitar și, în mod deosebit, la imunitatea elaborată, adică îmbogățită prin experiențele căpătate de organism. Or, sentimentul de culpabilitate ne „obligă” să ne justificăm, să ne apărăm. El mobilizează energiile noastre de apărare psihologică, iar numeroasele furii sunt semnul și expresia unei frici care nu-și găsește un alt mijloc de apărare. Dacă această strategie este frecventă, ea fragilizează energia ficatului, apoi a vezicii biliare, care suferă. Ficatul este organ Yin și reprezintă sentimentele

care privesc ființa profundă. Vorn vedea în rândurile care urmează că, în ceea ce privește vezica biliară, care este Yang, vorbim mai degrabă de ființa socială.

• **Vezica biliară**

Ea muncește în linie directă cu ficatul, pentru care adună și concentrează bila, pentru ca apoi să o redistribuie în intestinul subțire, până la ieșirea din stomac. Eliberarea bilei îi va permite procesului de digestie, mai ales a alimentelor grase, să continue în mod armonios. În caz de disfuncționalitate, digestia este percepută ca „proastă”.

Suferințele vezicii biliare

Participând la digerarea fizică a alimentelor, ea joacă un rol echivalent în cadrul digerații psihologice a evenimentelor. Așa cum ne exprimăm în limbajul comun, „ne facem sânge rău”* atunci când ne îngrijorăm. Dar sunt întotdeauna neliniști legate de o ființă (noi înșine sau un altul) care ne este dragă. Suferințele vezicii biliare ne vorbesc despre dificultatea de a governa sentimentele și de a le clarifica. Ne aflăm în dinamica Yang, adică în raport cu exteriorul. „Care este locul meu?”, „Oare sunt recunoscut de ceilalți, sunt iubit/ă pentru ceea ce fac și reprezint?”, iată tot atâtea întrebări despre care ne vorbesc tensiunile vezicii biliare, ca și despre mânia violentă care înjosește perioadele dificile, mai ales atunci când există la persoana respectivă un sentiment de injustiție față de ea însăși. Justificarea actelor este, de asemenea, foarte prezentă, cu atât mai mult cu cât nu poartă mereu însemnele sincerității și ale adevărului. Suferințele vezicii pot să însemne că simțul adevărului și al dreptății nu ne este foarte clar sau este excesiv și că avem tendința de a-i constrânge, a-i folosi, chiar a-i manipula pe ceilalți (mereu dându-ne motive din cele mai bune, bineînțelese).

• **Intestinul! subțire**

El măsoară, la om, în jur de șase metri, lucru care îi permite să ofere o suprafață mare, extinsă prin nenumărate mici proeminențe interioare. Această suprafață autorizează metabolismul digestiv final, care desăvârșește ultima transformare a elementelor nutritive înainte de trecerea lor în sânge. Selectarea se face între asimilabil și

* în franceză, în original, „on se fait de la bile” (n. trad.).

neasimilabil, care continuă în intestinul gros. Tot ceea ce este considerat asimilabil trece „vama”, este „judecat” ca bun, intră în sânge și în sistemul limfatic. Este important de știut că intestinul subțire nu este numai un simplu „filtru” care lasă să treacă sau nu alimentele. El participă activ la digestie secretând enzimele necesare și joacă, de asemenea, un rol important în „transportul” anumitor zaharuri și acizi de amină. Prin intervenția lui se face deci selecția finală a alimentelor pe care le transportă.

Suferințele intestinului subțire

Diareele, ulcerale etc. ne vorbesc despre dificultățile noastre de a asimila experiențele, de a le lăsa să pătrundă în noi fără să le judecăm. În calitate de vameș, el este cel care permite trecerea unei anumite informații și respinge o alta. Este reprezentantul fizic al subiectivității. Durerile sau bolile intestinului subțire pot însemna, de asemenea, că *manifestăm prea mult tendința de a judeca evenimentele și pe ceilalți în termeni de bine sau de rău, de greșală sau de dreptate.* Exemplul astrologic e semnul Fecioarei, care este foarte concentrat asupra noțiunilor de valoare, asupra preciziei și respectului lor, a cărei fragilitate organică este, în principal, intestinală.

• Intestinul gros

Având rezervat rolul gunoierului, al evacuatorului, care transportă și permite eliminarea materiilor organice ingerate, dar care nu au fost asimilate, intestinul gros face în așa fel încât organismul să evite „să-și taie singur craca de sub picioare”, adică să se îmbâcsească, să se suprasatureze și, în concluzie, să se „sufoce”, să se intoxice. Pentru a ne convinge, este suficient să vedem ce se întâmplă atunci când, într-un mare oraș, se declanșează o grevă a gunoierilor. Deci intestinul gros este organul care contribuie la buna „respirație” a corpului, fenomen care ne permite să înțelegem mai bine de ce, în energetică, Intestinul gros este complementar Plămânului.

Suferințele intestinului gros

Tensiunea și suferințele intestinului gros arată că păstrăm lucruri pe care le împiedicăm să plece. Teamă de a lipsi, de a se înșela, reținerea excesivă (timiditate) sau refuzul de a abandona,

de a ceda sunt exprimate prin problemele intestinului gros (constipație, durere, balonare, gaze etc.). Suferințele lui ne vorbesc și despre dificultatea pe care o avem în a „cicatriza”, a uita experiențele nefericite, aciditatea semnalandu-ne prezența unei mâinii înăbușite și păstrate. Cum el permite eliminarea, aruncarea a ceea ce am ingerat (alimente) și nu am asimilat, în același mod permite și evacuarea, aruncarea experiențelor pe care le-am ingerat (trăit), dar pe care nu le-am acceptat.

➤ **Sistemul respirator**

Acesta ne permite să respirăm așa cum o arată numele său. Mulțumită lui, putem să asimilăm mai ales energia aerului. Totuși, este un sistem mult mai elaborat decât credem și nu folosește numai la respirarea aerului ambiant. El cuprinde plămânii, pielea și toate celulele corpului. Există două niveluri respiratorii distincte: respirația așa-numită „externă” și respirația numită „internă”. Respirația externă este cea pe care o cunoaștem, adică ventilația pulmonară. Dar există și o ventilație externă, numită „cutanată”, pielea deținând în acest caz un rol important. Respirația externă constă în schimbul de gaze articulate în jurul oxigenului și al gazului carbonic în aparatul respirator. Respirația internă este o respirație care are loc la nivelul celular, unde schimburile intracelulare se fac direct. Celulele procedează ele însele la anumite schimburi gazoase care nu provin din aportul clasic al sângelui. Același proces există și la nivel energetic.

Organ alipit sistemului respirator, **pielea joacă de asemenea un rol de apărare a corpului față de lumea exterioară**. Învelitoare flexibilă, dar eficace, ea ne protejează de cele mai multe agresiuni care se datorează unor agenți activi (microbi, viruși, insecte etc.) sau agenților pasivi (praf, temperatură, ploaie etc.). Captator esențial, acest organ joacă un rol preponderent în gestionarea ocrotitoare a stimulilor și a solicitărilor externe și în cicatrizarea eventualelor răni.

Suferințele sistemului respirator

Sistemul respirator aparține principiului Metalului, una dintre funcțiile lui principale fiind *protecția față de lumea exterioară*, care se exercită prin filtrarea prafului și schimburile gazoase (respingerea gazului carbonic) și prin capacitatea de a

răspunde, de a reacționa la „agresiuni” înconjurătoare. O altă funcție esențială este cea a cicatrizării, a închiderii rănilor.

Problemele sistemului respirator ne vorbesc despre dificultatea de a ne proteja în fața lumii exterioare, de a găsi reacții adaptate la eventualele agresiuni reale sau imaginare ale mediului. Ele înseamnă că nu reușim sau nu vrem să închidem anumite răni din viața noastră și ne vorbesc astfel de o eventuală tristețe, ranchiună sau ură, dificultatea sau refuzul de a uita, de a ierta, chiar de dorința de a ne regla conturile sau, și mai rău, de a ne răzbuna.

• **Plămâni**

Sunt principalele organe ale respirației. În interiorul lor se realizează schimbul fundamental de oxigen și de gaz carbonic fără de care nu am putea trăi. Acest fenomen are loc într-un fel de „buzunare” minuscule (avem vreo 300 de milioane) numite „saci alveolari”, puternic irigați de vase capilare, extrem de mici, care dau voie sângelui (globulele roșii) să elibereze gazul carbonic pe care îl conține și să se reîncarce cu oxigen, pentru a merge apoi să alimenteze toate celulele. Membrana alveolelor este atât de subțire încât permite acest schimb. Dacă am desfășura-o, am obține o suprafață de mai multe sute de metri pătrați.

Imaginați-vă fragilitatea acestei țesături și stricăciunile provocate nu numai de aerul poluat pe care îl respirăm, ci chiar și de noi, mai ales prin tabagism. Plămâni sunt, în plus, singurele orificii naturale deschise în permanență spre exterior și care trebuie să fie, în mod constant, în stare să se apere și să ne apere. Și aici vorbim de un întreg sistem desemnat numai pentru exercitarea acestui rol. La trecerea prin nas, aerul se încălzește, apoi este filtrat în parte prin firișoare de păr și umidificat de mucus, care reține un anumit tip de praf înainte să pătrundă în bronhii, unde alt tip de mucus reține ultimele particule de praf, expulzate prin tuse sau prin mici cili vibratorii, care îl fac să urce din nou și să fie expectorat.

Putem constata până la ce punct este elaborat acest sistem de protecție și de apărare. În sistemul digestiv, întregul proces de „destructurare” a alimentelor, foarte sofisticat de altfel, reprezintă procesul de protecție. Un ultim lucru foarte interesant merită semnalat: respirația este singura funcție organică automată (nonconștientă și nonvoluntară), adică guvernată de

sistemul nervos autonom, dar asupra căreia putem totuși interveni voluntar, bazându-ne pe sistemul nervos central. Aceasta ne dă posibilitatea să sesizăm mai bine eficacitatea tehnicilor respiratorii de relaxare, căci ele permit în fapt calmarea sistemului nervos autonom" și, printr-un proces asociat, relaxarea tensiunilor nonconștiente.

Suferințele plămânilor

Fragilitatea sau bolile pulmonare exprimă dificultatea noastră de a governa anumite situații legate de lumea exterioară. Exemplul cel mai simplu este cel al scăderii temperaturii la începutul iernii. Persoanele care nu reacționează reechilibrându-și sistemul termic intern vor „răci", adică sistemul pulmonar va fi fragilizat și va deschide ușa unei gripe sau unei răceli. Tusea, astmul, angina, bronșitele sunt tot atâtea semne că simțim o solicitare importantă din exterior, când nu este o agresiune, și nu știm, nu reușim să o stăpânim. Atunci, suferința sau boala ne permit să o evacuăm. Tusea iritativă ne arată că aceste agresiuni ne irită, ne exasperează, făcându-ne să reacționăm în mod violent. Tusea plină este semnul că agenții agresiunii rămân prizonieri în noi. Ei sunt prinși în capcana mucozităților bronhice pe care trebuie să le secretăm în cantitate mare pentru a scuipa, a evacua ceea ce ne agresează și este „lipit" în noi.

Pe vremea adolescenței, eram un băiat mai degrabă timid, destul de expansiv totuși (pentru a ascunde această timiditate). Chiar dacă mâncam bine, eram firav, aveam plămânii fragili și, timp de mai mulți ani, am suferit de bronșită cronică, pe care medicul de familie încerca să o „omoare" cu antibiotice. Din fericire, trăiam la țară, iar tradițiile și bunul-simț natural al părinților mei au făcut ca terapia cea mai des folosită și, de altfel, cea mai eficace să fie aplicarea de ventuze și cataplasme. Fiecare obstacol sau dificultate pe care o traversam se traducea prin crize de tuse, urmate imediat de gripă sau bronșită. În dorința de a ameliora toate astea, fumam. *Sensibilitatea mea pulmonară a dispărut numai odată cu schimbarea atitudinii față de viață și de ceilalți (sfârșitul competiției cu lumea)* și, ca din întâmplare, nu am mai avut „nevoie" să fumez, lucru valabil și astăzi.

Relația plămânilor cu ceilalți se regăsește în homeopatie în utilizarea remediei numit *Gelsemium*. Fără a intra în detalii, să spunem

numai că *Gelsemium* este prescris persoanelor care suferă de timiditate sau de „frica de viitor” (înaintea examenelor, de exemplu), dar și pentru complicații ale stărilor gripale și alte afecțiuni pulmonare. *Gelsemium* nu este, de altfel, singurul remediu homeopat care ne permite să constatăm până la ce punct homeopatia și energiile funcționează la același nivel și după aceleași legi.

Agresiunea nu se manifestă în mod obligatoriu astfel încât să fie simțită. Atmosfera grea, „sufocantă”, ambiantele unde nu ne simțim în largul nostru solicită enorm energiile plămânilor. Suferințele sau bolile sistemului pulmonar (nas, gât, bronhii etc.) ne vorbesc despre situații sau persoane care ne fac să ne simțim prost fără a ne agresa totuși în mod direct. Câți oameni nu mi-au spus la consultație „Am impresia că mă sufoc în această societate” sau „Îmi lipsește aerul în această familie”. În acest caz, este vorba, de altfel, de un astmatic care a reușit foarte rapid să înțeleagă cine „îi pompa aer” în familie.

Angoasele maternе excesive, atmosfera familială grea se traduc, adesea, la copii în fragilitate pulmonară care, dacă este „îngrijită” prea eficace sau, din contră, insuficient, se poate transforma în alergie respiratorie sau cutanată. Copilul „se apără” atunci, reacționând câteodată violent. Astmul, eczemele, anginele purulente sunt tot atâtea „strigăte” pentru a arăta că ceea ce se întâmplă în jurul lui nu îl satisface, că el trăiește situația ca pe o agresiune și că are nevoie de protecție (dragoste și prezență), dar *fără* să fie sufocat.

Ultima semnificație care poate fi asociată cu problemele pulmonare este cea a tristeții, a melancoliei, a supărării, a singurătății. Energia plămânului este însărcinată cu aceste sentimente care, atunci când sunt excesive, o epuizează. Excesul de tristețe sau cultivarea ei pentru a întreține amintirea a ceva sau a cuiva se poate manifesta printr-o fragilitate a plămânului. Este interesant să ne amintim că marea epocă a romantismului plângăcios (Chateaubriand, Goethe, J.J. Rousseau, Chopin etc.) a fost și „marea epocă” a tuberculozei.

• **Pielea**

Este unul dintre organele cele mai interesante și complete ale corpului uman. Este vorba de singura parte a organismului care se află în relație directă cu toate funcțiile corpului și ale spiritului. Această învelitoare, care măsoară mai mult de doi metri pătrați, înconjoară întregul nostru corp și reprezintă un veritabil creier etalat. Ea este irigată, inervată într-un fel absolut remarcabil pe

toată suprafața sa și reprezintă un sistem extraordinar de informații legat direct de creierul nostru.

Primul rol al pielii este acela de protecție. Pielea reprezintă bariera față de lumea exterioară și ne protejează de agresiunile microbiene și materiale (căldură, lovituri, murdărie etc.), aceasta fiind funcția ei cea mai cunoscută. Ne putem întreba de ce vorbesc despre piele la nivelul sistemului respirator. Deoarece este *organul care permite ventilarea cutanată, asistând în acest fel plămânii în timp ce își exercită rolul de asimilare a energiei aerului*. Mergând mai departe decât simplul schimb gazos, ea primește și transformă razele solare, prin acțiunea sa în cadrul metabolismului, în vitamina D. Mulțumită celor 700.000 de captatori nervoși, pielea ne permite să simțim mediul înconjurător, fie că este fizic (pipăit), uman (reacții epidermice, emotive etc.) sau termic (temperatura).

Pielea îndeplinește, de asemenea, o misiune de asistență, deloc de neglijat, a întregului sistem de eliminare din corp. Atunci când rinichii, vezica biliară, intestinul gros, dar și plămânii sunt obosiți sau sufocați, pielea este cea care preia ștafeta și ajută la evacuarea, în special prin transpirație, dar și prin mirosuri, dermatoze etc., a toxinelor pe care organismul nu reușește să le elimine altfel.

În sfârșit, este interesant de știut că *pielea* și, între altele, „*pielea mușchilor*”, *adică ceea ce numim „facies”, „memorează” toate experiențele și emoțiile noastre*. Fenomenul despre care vorbim ne permite să înțelegem de ce atingerea și anumite tehnici de masaj, cum este Practica taoistă a Energiilor, au rezultate surprinzătoare, în mod deosebit toate manifestările de ordin psihosomatic.

Pielea este organul corpului cel mai reprezentativ pentru capacitatea de cicatrizare. Acest miracol, ale cărui cauze profunde sunt încă inexplicabile, permite unui „organism” să se autorepare, să se reconstruiască el însuși, iar fenomenul este uimitor atât prin forța, cât și prin eficacitatea sa. Totul se petrece printr-un proces aflat într-un anumit raport cu fenomenele de cancerizare. Acestea ne permit să înțelegem că unele cicatrizări ale traumatismelor, care s-au realizat în contexte psihologice dificile, duc uneori la cancerizarea zonelor recent traumatizate.

Rolul social al pielii este și el fundamental. Ea *participă direct la tipul și la modul de relație pe care o avem cu lumea înconjurătoare*. De altfel, cu cât societățile și culturile devin mai

„aseptice”, cu atât mai mult se distanțează de viață, pentru a nu privilegia decât intelectul și aparența, iar a atinge ceva este interzis. Am vorbit în introducerea acestei cărți despre omul modern și modul lui de comunicare. Este amuzant să constatăm că astăzi putem întrerupe fără rușine pe cineva care vorbește, dar dacă, din nefericire, îl atingem pentru a lua ceva de pe masă, ne scuzăm ca și cum această atingere fortuită ar fi mai necuviincioasă și mai incorectă decât faptul de a-l fi întrerupt.

Suferințele pielii

Problemele pielii sunt semnele dificultăților vieții noastre în raport cu lumea exterioară. Eczemele, psoriazisul, pecinginea, micozele, vitiligo, coșurile sunt tot atâtea manifestări ale reacțiilor noastre la agresiunile, reale sau nu, pe care le resimțim din exterior. Ele ne permit să „justificăm” dificultatea contactului cu lumea și ajută, în același timp, la evacuarea tensiunii simțite. Aceste suferințe sunt cu atât mai semnificative cu cât se manifestă mereu numai în locuri foarte sugestive, dacă îndrăznesc să spun așa. Mai multe exemple îmi vin în minte.

Primul este personal. Acum câteva luni, am fost în provincie să le fac o vizită părinților mei și circulam pe un drum pe care îl cunosc bine. La intrarea într-o localitate, am fost deranjat de un autovehicul care a țâșnit brusc, fără să respecte nicio regulă de circulație, drept în fața mea. Obligat să frânez brutal și, bineînțeles, nemulțumit de comportamentul șoferului, l-am atenționat semnalând cu farurile, lucru care nu a avut un efect prea mare asupra lui, acesta găsim de cuviință numai să încetinească, după ce îmi arătase că era „mai puternic”. Regretându-mi reacția, până la urmă inutilă, nu am intrat într-o escaladă posibilă a conflictului, dar, câteva sute de metri mai încolo, având un autovehicul relativ puternic, am profitat de un loc suficient de larg pentru a-l depăși rapid pe respectivul conducător auto. Totuși, acesta a accelerat pentru a mă împiedica să dublez. Mașina mea fiind mai puternică, am reușit să-l depășesc, în ciuda lui, dar cu prețul unei accelerări superioare celei prevăzute legal și, chiar la capătul liniei drepte, se afla un radar. Am fost oprit și atenționat pentru exces de viteză. Este clar că sentimentul meu de agresiune față de lumea exterioară și chiar de injustiție a fost foarte puternic. A doua zi, o pată de pecingine mi-a apărut pe piept, mai pronunțată sub stern,

între plexul solar (*emoții brutale, agresiune, teamă* etc.) și plexul cardiac (*emoții elaborate, dragoste față de celălalt și de sine însuși, altruism* etc.). Atât timp cât nu am făcut pace înlăuntrul meu, aceste pete mi-au produs mâncărime fără încetare. Prietenul meu homeopat, căruia i-am povestit cele întâmplate, m-a ajutat să le fac să dispară mai repede drenându-mi intestinele, căci mi-era greu, fără îndoială, nu numai să cedez, să evacuez evenimentul (intestinul gros), ci și să-l asimilez (intestinul subțire).

Al doilea exemplu la care mă gândesc este încă și mai frapant. Una dintre elevele mele în practică taoistă, care se numește Christine, suferea, din *mai 1988*, de psoriazis. Cu toate că făcuse în fiecare an cure în Israel (la Marea Moartă), boala revenea sistematic și părea să fie, de fiecare dată, și mai puternică. Tânăra femeie, fină și elegantă, suferea foarte mult din cauza acestei situații, care o făcea să se ascundă, din ce în ce mai mult, de ea însăși, corpul fiindu-i din ce în ce mai atins. Psoriazisul este o descuamare a pielii ce se prezintă sub formă de plăci roșiatice care au particularitatea că apar, de cele mai multe ori, pe articulații, coate și genunchi. Vedeam în asta *o tensiune trăită, asociată cu dificultatea de a se obișnui, de a accepta ceea ce se petrecea*. Cum *pielea este primul organ de schimb*, se pare că *schimburile pe care le aveam cu lumea exterioară* erau nesatisfăcătoare. După câteva ședințe de lucru asupra *energiilor pentru identificarea și eliberarea memoriilor emoționale ascunse*, Christine a văzut cum *psoriazisul s-a diminuat, apoi a dispărut complet* în luna *mai 1990* (uite, ce întâmplare să fie din nou mai). Ea nu a mai avut niciodată, de atunci, această boală.

□ Sistemul urinar

Ne permite să administrăm lichidele organice și să eliminăm toxinele din corp. Alcătuit din rinichi și din vezica urinară, este sistemul care filtrează, stochează și evacuează „apele uzate” din organismul nostru, pe când intestinul gros evacuează materiile organice. Unul elimină „solidul”, în timp ce altul elimină „lichidul”. Acest rol este fundamental, căci apa din corp este un vector esențial al memoriei profunde a individului. *Principiul energetic al apei este de altfel intim legat de memoria ancestrală*. Suntem în prezența activității celei mai oculte și celei mai puternice a corpului uman,

cea a gestionării „apelor subterane” și a fertilității (fecunditate).

Suferințele sistemului urinar

Când acestea se manifestă, înseamnă că *trăim tensiuni care vizează credințele noastre profunde, pe care ne construim viața și care reprezintă „fundația”*; înseamnă că manifestăm frică și rezistență față de eventualele schimbări ale vieții noastre, că ne este teamă că vom fi destabilizați prin obligația de a ne schimba. Ele ne vorbesc și despre neliniștile profunde, fundamentale, cum sunt teama de moarte, de o boală gravă sau de violență.

• Rinichii

Sunt organe esențiale pentru procesul de gestionare și de filtrare a lichidelor organice și a sării din corp. Curățând mai mult de 1500 de litri de sânge pe zi, ei triază, extrag toxinele din sânge, transformându-le în urină, reglează nivelul de apă și de săruri minerale, scoțându-le din sânge și restituindu-le în funcție de nevoi. Cele două organe pereche facilitează astfel capacitatea de rezistență și de recuperare la efort care reunește complet rolul lor energetic". *Rinichii se bazează pe vezică pentru a elimina urina din corp și joacă un rol foarte important în stres, în frică și în gestionarea lor. Prin intermediul glandelor suprarenale (medulosuprarenala și corticosuprarenala), secretă hormonii care vor determina comportamentul nostru față de stres și de frică. Medulosuprarenalele secretă adrenalina și noradrenalina, care vor implica reacții de fugă sau de luptă. Corticosuprarenalele secretă corticoizii naturali, care vor controla nivelul „inflamator” al reacțiilor noastre, adică intensitatea lor emoțională, pasională, la nivel celular.*

Suferințele rinichilor

Ele ne vorbesc despre temerile noastre, indiferent că sunt profunde și esențiale (viața, moartea, supraviețuirea) sau în relație cu schimbările. Problemele renale pot însemna că întâmpinăm *dificultăți în a renunța la obiceiuri sau vechi scheme de gândire sau de credință. Această rezistență la schimbare se poate datora temerilor, unei insecurități, unui refuz de a ne mișca, unei încăpățănări în credințe profunde pe care refuzăm să le abandonăm, deși totul pare să ne aducă în acel punct, ca să nu spun că ne forțează. Această fixare pe vechi scheme poate să meargă până la a se traduce printr-o cristalizare echivalentă la*

nivelul rinichilor (calculi). Aceste suferințe sunt însoțite, destul de des, de tensiuni, chiar de dureri la nivel lombar.

Suferințele renale înseamnă, de asemenea, că am trăit o situație de frică violentă și viscerală (accident, atentat etc.), în care ne-am dat seama că am văzut moartea cu ochii. Se întâmplă uneori ca, în anumite situații, părul (care depinde energetic de rinichi) să albească brusc.

În sfârșit, suferințele rinichilor pot să exprime dificultatea de a pune sau de a găsi stabilitate în viața noastră, de a găsi echilibrul între activitate, agresivitate și apărare, care aparțin rinichiului stâng, și pasivitate, ascultare și fugă, care țin de rinichiul drept. De aceea, tensiunile renale exprimă câteodată dificultatea noastră de a decide în viață și de a face apoi ce trebuie pentru ceea ce am hotărât să se producă.

• Vezica urinară

Ea primește, stochează și elimină lichidele organice încărcate cu toxine, care i-au fost încredințate de rinichi. Această gestionare a urinei este departe de a fi atât de banală precum pare, căci, dacă vezica nu își exercită rolul, corpul se va intoxica complet. Ea este, la nivelul sistemului urinar, echivalentul intestinului gros pentru sistemul digestiv. Vezica urinară este ultimul stadiu al procesului de gestionare și de eliminare a lichidelor organice și, prin extensie, energetica „vechilor memorii”.

Suferințele vezicii urinare

Ele sunt semnul dificultăților pe care le întâmpinăm în evacuarea „apelor uzate”, adică a vechilor memorii care nu mai sunt satisfăcătoare. Credințele vechi, obiceiurile de demult, schemele de gândire neadaptate la situația prezentă sunt tot atâtea „memorii” care ne „intoxică” spiritul, în același fel în care toxinele o fac pentru corp. Atunci când energiile vezicii funcționează corect, aceste „toxine sunt eliminate fără probleme. Tensiunile sau durerile simțite la acest nivel ne spun, în schimb, că fenomenul se petrece mai puțin bine, ceea ce înseamnă că ne este frică să abandonăm sau să schimbăm aceste obiceiuri, credințe, scheme sau moduri de gândire ori de acțiune. Un atașament prea mare față de memorii,

satisfă-cătoare sau nu, *ne determină câteodată să rămânem fixați în viața noastră, să ne cristalizăm, cu riscul de a suferi* (cu toate că am găsi frecvent și un oarecare beneficiu, cel puțin pentru un confort interior mai mare pe moment). Situațiile de felul acesta se traduc prin tensiuni asupra vezicii, iar cistitele sau alte inflamații arată că există în noi, în plus, o mânie sau o revoltă față de atitudinea noastră.

Suferințele vezicii pot însemna, de asemenea, că ne este frică de „strămoșii” pe care nu îi putem depăși. Băieții cărora le este frică (justificat sau nu) de părinții lor, mai ales de tată sau uneori de reprezentările lor (bunici, profesori etc.), exprimă, adesea, acest sentiment prin enurezis (pipi în pat, incontinență urinară de noapte). Fetele au mai degrabă tendința de a exprima aceleași temeri prin cistite repetate.

➤ **Sistemul circulator**

Are sarcina circulației sanguine în tot corpul. Cu ajutorul lui, prețiosul lichid care este sângele poate să circule și ajunge să hrănească cu oxigen și nutrimente până și cea mai mică parte a organismului nostru. Tot sistemul circulator îi permite să-și exercite rolul de purificator, căci el transportă toxinele respinse de celule și elimină gazul carbonic pe care îl schimbă cu oxigenul. Practic, vorbim despre o funcție de repartizare a vieții în tot corpul, care constă în a răspândi tot ceea ce aduce viață și, prin extensie, bucuria de a trăi. Sistemul circulator se compune din inimă, sistemul venos și sistemul arterial și parcurge organismul descriind un fel de opt, ce seamănă în mod straniu cu schema care reprezintă Cerul Anterior și Posterior, Conștientul și Nonconștientul. Ce întâmplare..

Suferințele sistemului circulator

Dacă manifestăm probleme circulatorii, înseamnă că avem dificultăți în a lăsa viața să circule liberă în noi, că bucuriei de a trăi, dragostei de viață îi este greu să se exprime sau chiar să existe înlăuntrul nostru. Care parte din noi înșine nu o iubim până acolo încât nu mai lăsăm viața să o hrănească? Ce parte din noi respingem? Ce traumatism emoțional a făcut să nu mai avem loc pentru bucurie sau dragoste sau de ce ne este frică de ele? Iată tot atâtea probleme pe care Stăpânul nostru Interior ni le transmite prin tensiunile, dacă îndrăznesc să spun, ale sistemului circulator.

➤ **Inima**

Fiind organul principal al circulației sanguine, inima este pompa care „stăpânește” această circulație, dar o pompă inteligentă și autonomă, a cărei finețe de reacție este extraordinară. Prin ritmul ei, se dovedește capabilă să răspundă instantaneu celei mai mici solicitări, indiferent că este fiziologică (efort) sau psihologică (emoție). În strânsă relație cu creierul, ea deține calitatea de a regla, cu mare precizie, presiunile și ritmurile circulatorii cerute de circumstanțele înconjurătoare. Inima este organul care comandă, dirijează capacitatea de a ne adapta reacțiile interioare la exigențele exterioare. Fiind un mușchi numit „involuntar”, ea funcționează în afara voinței noastre conștiente. Relația sa cu Inconștientul nostru este puternică și explică influența importantă a emoțiilor noastre conștiente și inconștiente asupra ritmului cardiac. Locaș tradițional al iubirii și al emoțiilor, având o relație privilegiată cu creierul, care depinde la nivel energetic de ea, inima ne arată cum o dragoste adevărată nu se poate mulțumi să fie numai pasională, ci că trebuie să fie și „inteligentă”. Altfel riscă orbește.

Suferințele inimii

Ne vorbesc despre difficultățile de a trăi dragostea și de a stăpâni emoțiile care au tendința să fie primordiale față de alte manifestări din viața noastră. Ele pot însemna, de asemenea, că lăsăm prea mult loc resentimentului, urii, violenței, pe care le refuzăm sau le exprimăm prin mijloace indirecte (sport, jocuri, răniri). În acest timp, locul iubirii de viață, de noi înșine, de ceilalți, de ceea ce facem se micșorează în fiecare zi. Or, să ne amintim că inima este organul care distribuie sângele în corpul nostru. Dacă vorn cultiva stări emoționale negative, ele vor fi distribuite în același fel. În energetică, se spune că starea Inimii și a Shen (reprezentarea sa spirituală) se vede după tenul persoanei și după strălucirea ochilor, a privirii ei.

Palpitațiile, tahicardiile, infarctul și alte probleme cardiace exprimă toată osteneala de a ne guverna stările emoționale sau, din contră, a le lăsa posibilitatea de a se exprima, de a trăi în noi.

Luarea prea în serios a vieții și a tot ceea ce se întâmplă, absența plăcerilor în ceea ce facem sau simțim, prea puțin spațiu de libertate și de decontractare fragilizează energiile inimii și se pot traduce prin tensiuni cardiace. Însă și excesul de plăceri sau de pasiuni fragilizează energiile inimii, traducându-se prin aceleași efecte.

• Sistemul venos

Este sistemul pe care îl știm reprezentat prin culoarea albastră pe planșele de anatomie din copilăria noastră. El vehiculează sângele „uzat” spre ficat și spre rinichi, pentru a fi filtrat, și spre plămâni, pentru a se efectua evacuarea gazului carbonic și reîncărcarea cu oxigen. *Este vorba despre partea Yin a sistemului circulator, cea care primește și conservă. Prin alveolele sale și capacitatea de dilatare, sistemul venos are o acțiune „pasivă” (Yin) în circulația sanguină.*

Suferințele sistemului venos

Problemele venoase exprimă dificultatea noastră de a accepta, de a primi viața, bucuria de a trăi, dragostea și de a le face loc înlăuntrul nostru. Ne este greu să împiedicăm emoțiile să stagneze în noi. Trăirea este resimțită ca posomorâtă, fără pasiune și fără bucurie. Avem senzația că nu știm, nu suntem în stare să lăsăm să trăiască în noi sau în relație cu ceilalți poftele sau dorințele noastre de fericire. Ele stagnează atunci în noi și lasă să se dezvolte uneori un sentiment de descurajare sau de neputință. Flebitele sau varicele exprimă sentimentul nostru că îndurăm, că suntem obligați să acceptăm lucruri care ne „împiedică” să fim cu adevărat fericiți.

• Sistemul arterial

Reprezentat cu roșu pe aceleași planșe de anatomie, el este cel care transportă sângele îmbogățit cu oxigen și cu nutrimente spre organe și celule. *Ca parte Yang a sistemului circulator, acesta exercită o asistență „activă” a inimii în cadrul circulației sanguine. Prin capacitatea sa de a se contracta, sistemul arterial ușurează munca inimii. Este vorba de ceea ce numim vasoconstricție și vasodilatație.*

Suferințele sistemului arterial

Suferințele sale ne vorbesc despre *tensiunile echivalente cu cele ale sistemului venos, dar în sens activ*. Emoțiile sunt excesive și

se manifestă în exces (jovialitate, excitație etc.) sau sunt reținute, sufocate. Dificultatea, incapacitatea de a face ceea ce trebuie în viața noastră pentru a simți bucuria, plăcerea sau fericirea se traduc prin hipertensiuni arteriale. Contrar sistemului venos, nu avem impresia de a fi împiedicați, ci, mai degrabă, de a nu ști, de a nu putea, de a nu fi capabili să facem loc iubirii, bucuriei **de a trăi.**

Hipertensiunea ne arată că avem o tensiune mare datorată voinței noastre de a căuta soluții, dar frica, adesea prezentă, ne împiedică emoțiile să existe, ceea ce face să urce presiunea în interior. Totul capătă proporții excesive, care ne sperie. Această frică ne crispează și face ca pereții arterelor să devină mai duri, crescând astfel prin arterioscleroză fenomenul tensiunii. Una dintre temerile de fond asociate hipertensiunii este și teama de moarte; ne este frică ca ea să nu sosească înainte ca noi să fi terminat tot ce aveam de făcut. Apare atunci sentimentul de urgență, care se dezvoltă înăuntrul nostru și face ca presiunea să urce și mai mult. Găsim din nou legături cu homeopatia, care utilizează Aconit pentru a trata nu numai hipertensiunea arterială, ci și teama de moarte, inclusiv tot ceea ce se construiește pe un proces de panică.

Hipotensiunea ne vorbește despre apărare, despre sentimentul nostru de victimă. Învinși de evenimente, fără ieșire, nu mai suntem capabili să facem presiunea să urce pentru a relansa mașinăria. Dinamica de fond este pasivă și sentimentul de descurajare devine mai puternic decât dorința de luptă. Am fost, fără îndoială, lipsiți de iubire în viață, lipsiți de această hrană care oferă sau cel puțin facilitează bucuria și rațiunea de a trăi, de a ne simți inima bătând. Această flacără ne-a lipsit sau poate că nu am știut să o întreținem.

➤ **Sistemul nervos**

Poate fi considerat drept „terțiarul” corpului nostru. Este centrul de comandă și de gestionare a informațiilor. El centralizează, stochează, restituie și face să circule datele înăscute sau câpătate de individ, permițându-i acestuia să existe și să evolueze în mediul său. Este clar pentru fiecare dintre noi că sistemul nervos are un rol esențial și că participă la cea mai mică activitate a organismului nostru. El se divizează în două: sistemul nervos central și sistemul nervos autonom, numit și sistem neurovegetativ. La nivel organic, el este alcătuit din: **creier, măduva spinării și nervi (periferici, simpatici și parasimpatici).**

• **Sistemul nervos central**

Este cel care guvernează gândul, mișcările conștiente și toate senzațiile. Se compune din **encefal, măduva spinării și nervii periferici**. Toate gândurile conștiente, toate deciziile și toate acțiunile voluntare trec prin sistemul nervos central.

Suferințele sistemului nervos central

Suferințele sistemului nervos central sunt semnele dificultății de a ne administra în mod conștient și intelectual *viața și emoțiile*. Duritatea, excesul de muncă, tendința de a trăi și a rezolva lucrurile cu ajutorul gândirii și nu cu cel al sentimentelor se vor manifesta prin dezechilibre, *maladii* sau *tensiuni* ale acestui sistem. Dar și, mai grav, epilepsia, cu momentele sale numite „procese automate”, este o deconectare a sistemului nervos central în avantajul sistemului autonom.

• **Creierul**

Este ordinatorul central. În interiorul lui se elaborează gândurile, se stochează cele mai multe informații și se iau deciziile conștiente. Pentru acest organ există mai multe diviziuni.

Prima este aceea a celor două emisfere. Există emisfera dreaptă și emisfera stângă. Aceasta din urmă are drept responsabilitate gândirea, rațiunea, logica, limbajul. Prin administrarea a tot ceea ce ține de rațional, de Conștient și de voluntar, ea comandă, în principal, partea dreaptă a corpului (mână, picior etc.). Cât despre emisfera dreaptă, putem spune că răspunde de imaginar, artistic, spațiu, intuiție, afect, memorie, indiferent dacă este auditivă, vizuală sau senzorială. Ea guvernează tot ceea ce ține de irațional, de inconștient și involuntar; comandă în principal partea stângă a corpului uman (mână, picior etc.). Fac totuși precizarea că este vorba despre lateralizarea acțiunilor motrice ale corpului și nu despre cea a manifestărilor simptomatice, căci aceasta este o sursă foarte frecventă de erori de interpretare.

A doua diviziune a creierului privește cele trei creiere și este cunoscută mușumită lucrărilor profesorului Henri Laborit. Există **creierul** numit „**reptilian**” — este cel al instinctului, al pulsiiunilor vieții și supraviețuirii, al actelor reflexe, primul creier al omului. E cel mai vechi în înțelegerea evoluționistă. Apoi, există **creierul** numit „**limbic**”, al emoțiilor, al adaptării la mediul înconjurător, al relațiilor cu ceilalți, al filtrării informațiilor percepute. Și există,

în sfârșit, **creierul** nurnit „**cortical**” sau **neocortexul**, cel *al reflexiei, al analizei, al abstractizării, creației și imaginației*. Putem vedea, prin structurarea acestor trei creiere, construcția omului și cele trei etape ale evoluției sale: animală, emotivă și socială și, în sfârșit, analitică și creativă.

A treia diviziune este cea a celor „cinci creiere” (Cinci Principii?) și aparține fizicianului american Ned Hermann. El a luat în considerare primele două diviziuni, integrându-le una în cealaltă. Astfel, putem apropia diviziunea de vertebrele sacrale, care sunt 3+2, și de cele lombare, care sunt 5. Avem creierul reptilian, creierul limbic drept, care răspunde de emotivitate și de spiritualitate, creierul limbic stâng, care răspunde de organizare și de concretețe, creierul cortical drept, care guvernează sinteza și creativitatea, și, în sfârșit, creierul cortical stâng, care comandă logica și tehnica. Este foarte interesant să constatăm că putem găsi o relație directă între cele cinci creiere și cele Cinci Principii energetice chinezești. **Creierul reptilian** corespunde **Metalului**, cel **limbic drept**, **Focului**, **limbic stâng**, **Apei**, **corticalul drept**, **Lemnului** și **corticalul stâng**, **Pământului**.

Astfel, este esențial să înțelegem că aceste diviziuni sunt analitice și explicative. Ele înseamnă „dominante”, fără să corespundă însă, în niciun fel, unei diviziuni fizice sau funcționale marcate. Toate funcțiile și părțile creierului se află în strânsă legătură între ele, în interacțiune permanentă, și participă la aceeași dinamică cerebrală.

Suferințele creierului

Problemele cerebrale sunt semnul dificultății noastre de a conduce, prin gândire, situațiile vieții. Conștiința „conștientă” domină și vrea să regleze totul sau să înțeleagă, dar nu reușește. Raportul nostru cu viața este construit pe rațiune, logică rațională și raționament. Tensiunile sau patologiile cerebrale exprimă această voință de a regla totul prin gândire, dur și fără emoții. Nu facem paradă de sentimente sau nu ne preocupăm de stări de suflet legate de eventuale emoții, care nu pot fi decât parazite, fie pentru că ne este frică, fie pentru că nu ne satisfac și ni se par inutile. Numai eficacitatea directă și aparentă contează, adesea înțeleasă și materializată de partea gestionară și „financiară” a vieții.

Faptul de a gândi toate lucrurile în termeni de rentabilitate pe seama părții umane, atât de caracteristică „managerilor” actuali,

se traduce adesea prin probleme cerebrale. Plecând de la simpla **migrenă** și trecând prin **amețeli, tulburări de concentrare și de memorie**, apoi **probleme circulatorii**, ele ajung în final la tumori sau „karoshi”*. Această separare totală datorată surmenajului, care se numește *burn out* în America de Nord, face ravagii în Japonia, omorând mii de persoane, și începe să apară și la noi. Sintagma *burn out*, care vrea să spună carbonizat, este interesantă când o apropiem de faptul că ne aflăm, aici, în principiul Focului.

Aceste manifestări ale dezechilibrului raportului nostru cu viața apar în cea mai mare parte a timpului la cetățeni care au o activitate profesională de birou sau intelectuală. Ele sunt mult mai rare la cei care au o activitate manuală sau fizică, ce îi obligă să rămână „conectați” la viața reală, la principiul Pământului.

Dezechilibrele cerebrale ne vorbesc despre dificultatea de a lăsa loc plăcerii și bucuriei simple în viața noastră. Găsim acolo una dintre relațiile intime care există între creier și inimă, care o guvernează pe cea din urmă la nivel energetic. *Predominarea rațiunii implică nevoia de a avea dreptate și de a fugi de greșală, care nu este trăită decât ca un semn de slăbiciune. Astfel, refuzăm componenta umană a erorii, necesitatea ei și dimensiunea experimentală și evolutivă*, pentru a nu reține decât noțiunea de greșală și, în consecință, de culpabilitate. Acest blocaj al ideilor este însoțit de o mare dificultate de a schimba opinii și moduri de gândire și se poate traduce prin **tensiuni cerebrale, migrene sau dureri de cap.**

• **Măduva spinării**

Ea face parte din sistemul nervos, care coboară în interiorul coloanei vertebrale, exercitându-și rolul de transportator al datelor și ordinelor cervicale spre toate părțile corpului. Dar deține și o anumită autonomie, în sensul că anumite reflexe (reflexul genunchiului, de exemplu) sunt direct guvernate de ea. Compusă în același timp din fibre nervoase (substanța albă) și din neuroni (substanța gri), utilizează un sistem de „bucle”. Această buclare face ca un stimul dureros, de exemplu, să nu aibă nevoie să ajungă până la creier pentru a provoca reacția musculară, informația venind din zona atinsă mergând direct la mușchi.

Suferințele măduvei spinării

Problemele măduvei spinării ne arată că suntem împiedicați

* „Karoshi”, în japoneză, moartea prin supramuncă (n. trad.).

să ne traducem ideile sau gândurile în realitate. Ele exprimă dificultatea noastră de a acționa și chiar de a reacționa, adică fără să medităm față de un context dat. În sfârșit, ele ne vorbesc despre refuzul de a lăsa viața și bucuria de a trăi să se exprime prin actele sau reacțiile noastre. Paralizii, mielite, meningite cerebro-spinale ne împiedică să acționăm sau să reacționăm, să „facem” și, în consecință, să ne înșelăm, să comitem erori.

• **Nervii**

Sunt „cablurile” personale care permit punerea ordinatorului nostru central (creierul) în relație cu perifericele (organe, mușchi, cele cinci simțuri etc.). Pentru sistemul nervos central, există două tipuri: senzitive sau motrice. Nervii senzitivi sunt cei care transmit informațiile primite spre creier sau spre măduva spinării. Nervii motrici sunt cei care trimit ordinele creierului sau ale măduvei spinării spre una dintre părțile corpului.

Suferințele nervilor

Ele exprimă dificultățile noastre de a ne transforma gândurile, dorințele sau poftele în realitate. Transmisia „cedează” și comenzile nu mai funcționează. Ce nu vreau să fac sau, mai bine zis, ce mi-e frică să fac? Ce mă paralizează? Sunt tot atâtea întrebări exprimate prin suferințe sau blocaje ale sistemului nervos. Unul dintre aceste cazuri tipice este cel al sciaticii paralizante, care „blochează” complet nervul sciatic și ne împiedică astfel să mergem, să ne deplasăm, chiar să ne ținem pe picioare (a se vedea capitolul privind membrele inferioare, pagina 60). În funcție de partea atinsă, oare ce se petrece în viața noastră relațională? Care este persoana spre care nu mai vrem să mergem, cu care nu vrem să avem genul de relații care există astăzi sau, și mai simplu, niciun fel de relație?

Cruralgia este foarte interesantă, căci „pișcarea” nervului crural se manifestă, printre altele, la oamenii cu dureri uneori foarte jenante într-unul dintre testicule. Aceleași chestiuni ca cele pe care le-am spus la sciatica paralizantă pot da răspunsuri deosebit de „interesante”, chiar dacă nu sunt obligatoriu binevenite sau acceptate.

Putem, în orice caz, să vedem cum localizarea nervului atins ne lămurește asupra motivului de „incapacitate” căutat. Este suficient atunci să ne raportăm la acea parte a corpului la care ne referim pentru a putea face legătura între cele două.

• **Sistemul nervos autonom**

Numit de asemenea sistem neurovegetativ, el are responsabilitatea întregii activități nonconșiente a individului. Funcțiile sale organice (circulația sanguină, digestia, respirația etc.), dar și cele psihice, emotive și de apărare (piele de găină, vomă, înroșirea obrazilor, instinctul fugii sau de agresivitate etc.) depind de el. *Sistemul nervos central comandă mușchii striati, pe când sistemul nervos autonom, pe cei netezi*. El este alcătuit din sistemul parasimpatic și sistemul simpatic. În sarcina sistemului parasimpatic cade tot ceea ce privește activitatea de rutină a organismului, cum ar fi funcțiile organice, în timp ce sistemul simpatic răspunde de activitățile de excitație, de apărare și de urgență, cum ar fi agresivitatea și fuga. **Sistemul neurovegetativ** este administrat de **hipotalamus** și de **bulbul rahidian**.

Suferințele sistemului nervos autonom

Dezechilibrele sistemului neurovegetativ exprimă dificultatea de a reuni înăuntrul nostru Conștientul și Nonconștientul. Tot ele ne spun că Nonconștientul nostru are dificultăți în gestionarea solicitărilor care vin din lumea exterioară și, mai ales, a emoțiilor. Se petrece atunci un fenomen de saturație a sistemului central conștient, care nu poate dirija activitatea noastră fizică, căci sistemul neurovegetativ preia comenzile. El ne „obligă” să putem face sau să nu facem anumite gesturi, acțiuni ori ne împiedică să avem acces la anumite niveluri de conștiință sau de memorie. Toate manifestările faimoasei „spasmofilii”, ca și tremurăturile, ticurile așa-numite „nervoase”, grețurile, migrenele, crampele, crizele de tetanie sunt expresii ale acestei dificultăți interioare de a stăpâni și de a răspunde corect la solicitările lumii exterioare.

➤ **Sistemul reproducător**

Așa cum indică numele, el îi permite ființei umane să se reproducă. Este alcătuit din organele sexuale, glandele sexuale (testicule, ovare) și uter, la femei. Prin acest sistem extrem de elaborat, descendența umană se perpetuează prin întâlnirea dintre un bărbat de natură Yang și penetrantă și o femeie de natură Yin și receptoare.

Viața ne arată până în ce punct evoluția nu se poate face altfel decât prin întâlnirea contrariilor. Aceasta ne poate face să înțelegem cât este de necesar să realizăm același lucru înlăuntrul nostru ca să putem evolua. Trebuie să mergem în întâmpinarea celui alt aspect al sinelui nostru, a părții noastre „Yin, feminine”, dacă suntem bărbați, și a părții noastre „Yang, masculine”, dacă suntem femei. Bineînțeles că nu este vorba aici despre sexualitate, ci despre ceea ce C.G. Jung numea *Anima* (feminin) și *Animus* (masculin). Este vorba de partea noastră tandră, pasivă, artistică, estetică, primitoare, nonconștientă, profundă (feminină) și de partea noastră fermă, puternică, activă, războinică, defensivă, penetrantă, conștientă, superficială (masculină). Altfel nu este posibil să creștem, să evoluăm și să ajungem progresiv la ceea ce eu numesc „pacea contrariilor” (iar Jung o numea „reconcilierea contrariilor”), la Unitatea din noi, creând, născând astfel un alt noi înșine. Interesant de notat este că această (pro)creație are posibilitatea de a se realiza în plăcere și bucurie (juisare, orgasm), așa cum a prevăzut viața. La aceasta trebuie să mediteze cei al căror demers de dezvoltare personală se practică prin voință, forță, constrângere sau urgență.

Sistemul reproducător este, bineînțeles, cel care ne permite să procreăm, să dăm viață fizic. Prin el și prin extensie, este vorba, de asemenea, despre capacitatea generală de a crea, de a naște (proiecte, idei etc.) în lumea materială.

Este, în sfârșit, sistemul sexualității, adică al capacității noastre de a crea într-o mare plăcere. El reprezintă acțiunea noastră asupra altuia, puterea asupra lui, căci acesta ni se abandonează, așa cum și noi ne abandonăm lui în această relație specială. Deci puterea trebuie să fie reciprocă și respectuoasă, ea fiind încă și mai mare atunci când se bazează pe dragoste. În sfârșit, sistemul despre care vorbim are, așa cum am arătat mai devreme, particularitatea de a oferi plăcerea, puterea (dacă îndrăznesc să spun) de a trăi în bucurie, fiindcă, în mod normal, este punctat de orgasm. Acesta reprezintă juisarea supremă a creației, a acțiunii creatoare și fecundatoare, împărtășită cu celălalt.

Suferințele sistemului reproducător

Ele ne vorbesc despre dificultatea de a trăi sau a accepta „pacea contrariilor” înlăuntrul nostru. Se pot manifesta în diferite moduri, dar înseamnă întotdeauna o tensiune față de celălalt, indiferent că este soțul, copilul sau reprezentările lor în noi sau în

exteriorul nostru. Este cazul, în mod deosebit, al problemelor uterului, care reprezintă cuplul, căminul, cuibul, însemnând adesea tensiuni sau suferințe față de partener (absență, frustrare, deces, conflict etc.) sau față de locul fiecăruia în cadrul căminului.

Ele exprimă, de asemenea, frica noastră, teama de a naște, indiferent că este reală (copil) sau simbolică (proiecte, idei etc.), din lipsă de încredere, culpabilitate sau angoase. Durerile la testicule sau la ovare ne vorbesc despre asta, fie că e un caz de cruralgie, de un chist sau un cancer al glandelor reproducătoare.

Bolile numite „**cu transmitere sexuală**” reprezintă adesea autopedepsiri, inconștient provocate de o culpabilitate față de o activitate sexuală dezvoltată în afara normelor recunoscute de către persoană sau de mediul ei. Această culpabilitate, conștientă sau nu, o determină să se pedepsească ea însăși printr-un act „ratat”, îndrăznesc să spun, și să întâlnească, în plan sexual, pe cel sau pe cea care îi va transmite o boală „rușinoasă”.

Prin **frigiditate, impotență** sau **dureri și inflamații** diverse care „împiedică” sexualitatea, ne exprimăm *difficultatea de a trăi plăcerile vieții* și, în particular, *ale activității, indiferent că este profesională, socială sau familială*. Nu ne permitem să simțim plăcere, satisfacție, chiar juisare în exercițiul puterii noastre personale asupra lucrurilor sau a celorlalți. Toate acestea ni se par prea serioase sau chiar vinovate și nu mai știm, precum copilul, să simțim bucuria simplă de a fi făcut ceva care „merge” și de care suntem mândri. Credem că această putere este rușinoasă sau negativă, când de fapt poate fi creativă și fecundă, căci ceea ce îi dă culoarea pozitivă sau negativă este modul în care ne folosim de ea și intențiile pe care i le atribuim, în același mod în care puterea pe care o dau dragostea și sexualitatea poate crea sau distruge, elibera sau aliena, anima sau stinge pe celălalt sau pe sine.

CELELALTE PĂRȚI ALE CORPULUI ȘI SUFERINȚELE SPECIALE

După prezentarea marilor sisteme organice, vom aborda părțile corpului care nu aparțin direct uneia dintre ele, dar care sunt frecvent întrebuințate de Stăpânul nostru Interior pentru a ne „vorbi”.

• Fața și suferințele sale

Fața are particularitatea de a regrupa cele cinci simțuri, adică văzul, auzul, mirosul, gustul și pipăitul. Reprezentând identitatea, ea este, de asemenea, locul privilegiat al percepției „fine” a lumii exterioare prin captatori elaborați, care fac posibilă perceperea lumii materiale (culori, sunete, savori, mirosuri și temperaturi). Prin ele, urmează să exprimăm dificultățile de a percepe sau de a accepta aceste niveluri înăuntrul nostru. O putem face cu ajutorul ochilor, urechilor, nasului, gurii sau pielii.

Problemele generale ale feței ne vorbesc despre o problemă de identitate, despre dificultatea de a o accepta pe aceea pe care o avem sau credem că o avem. Acneea, eczema, roșeața, dar și barba, mustața etc. sunt, de asemenea, tot atâtea mijloace care ne arată dificultățile de a ne accepta fața, fie că ne displace, fie că este prea frumoasă și atrage mai mult decât ne-am dori. Acestea reprezintă diverse moduri de a o ascunde sau de a o urâți, de a respinge imaginea unei identități care nu ne satisface.

• ***Ochii și suferințele lor***

Ochii sunt organele vederii. Mulțumită lor, putem vedea lumea exterioară în culori (care sunt reprezentarea sentimentelor) și în relief (care este reprezentarea structurii), ca urmare a prezenței celor doi ochi. Ochiul drept, care constituie structura individului (Yin), dă vederea „orizontală”, iar ochiul stâng, care constituie personalitatea individului, dă vederea „verticală”. Ei sunt asociați energiei Principiului Lemnului și *reprezintă*, din acest motiv, *nivelul perceperii cel mai în relație cu sentimentele și ființa*". Aceasta ne permite să înțelegem mai ușor de ce cazurile cele mai multe de miopie apar în timpul adolescenței (a se vedea, de asemenea, scolioza la pagina 58), *perioadă a vieții în care copilul își etalonează reperele afective față de lumea exterioară în afara structurii familiale*.

Deci suferințele ochilor arată că ne este greu să vedem ceva în viața noastră și, mai ales, ceva care ne atinge nivelului afectiv. Ce nu vreau să văd? Ce pune în discuție ființa mea sau ideea locului pe care i l-am acordat? Se întâmplă frecvent ca aceste întrebări să fie asociate cu un sentiment de injustiție. Dacă este vorba despre ochiul drept, tensiunea se află în relație cu simbolistica Yin (mama), iar dacă ne referim la ochiul stâng, ceea ce refuzăm să vedem se află în relație cu simbolistica Yang (tatăl).

Îmi amintesc de cazul lui Pascal, pe care l-am citat când am vorbit

despre femur (a se vedea pagina 66). La vârsta de nouă ani și jumătate, și-a pierdut tatăl într-un accident de mașină, în timpul lucrului. Această dispariție ar fi trebuit, de fapt, să fie acceptată în Conștient și în mental, dar se pare că nu a fost acceptată în Nonconștient. La data aniversării sale următoare, la șase luni după dispariția tatălui, ochiul stâng al copilului a început dintr-odată să se umfle. Cu toate că a fost spitalizat și i s-au făcut nenumărate analize, medicii nu au găsit nimic. Ei au hotărât în fața copilului, crezând că nu înțelege, să-l opereze în ziua următoare pentru „a vedea ce se găsea în ochi”. A doua zi de dimineață, la trezire, edemul dispăruse complet. În mod evident, copilul refuza să „vadă”, să accepte perceperea a ceva legat de Yang (tatăl). Frica de intervenția chirurgicală l-a făcut să oprească imediat exprimarea tensiunii pe care prefera să o ascundă în el. Totuși, după o perioadă mai lungă de timp, la vârsta de 28 de ani, a avut, la rândul său, un accident de mașină, tot când se întorcea de la lucru, în cursul căruia și-a fracturat femurul stâng (a se vedea pagina 66). La vremea respectivă, traversa o perioadă dificilă exprimată prin conflict și fugă de tot ceea ce ar fi putut să reprezinte o formă de autoritate, fie socială, fie familială. El retrăia, fără să fie conștient, ceea ce trăise atunci când murise tatăl lui, și anume „Care este locul meu, cine sunt, nimeni nu poate să mă înțeleagă sau să mă ajute, de ce această nedreptate etc.?”

Fiecare tip de manifestare oculară va aduce o precizare deosebită.

Miopia, care este dificultatea de a vedea departe, reprezintă frica inconștientă de viitor, care ni se pare tulbure, adică prost definit: ceva neclar.

Cataracta, care se caracterizează printr-o umbră, chiar o dispariție totală a vederii, exprimă frica noastră de prezent sau de viitor, care ni se pare sumbră.

Prezbitismul, care se manifestă prin dificultatea de a vedea obiectele de aproape, reprezintă teama noastră de a vedea ceea ce este prezent sau într-un viitor foarte apropiat. Această „boală”, care atinge persoanele în vârstă, este, în mod surprinzător, asemănătoare cu memoria, care urmează, în ceea ce le privește, același proces, deoarece ele își amintesc din ce în ce mai puțin lucruri recente și, din contră, din ce în ce mai clar lucruri îndepărtate. Ea se asociază mai ales cu apropierea morții, care reprezintă o scadență pe care nu putem avea „chef să o

vedem”.

Astigmatismul se caracterizează prin faptul că nu vedem obiectele așa cum arată, ci „deformate”, simbolizând dificultatea de a vedea lucrurile (sau pe noi înșine) așa cum sunt în viața noastră.

• **Urechile și suferințele lor**

Urechile sunt organele auzului. Ele ne ajută să captăm, să primim, apoi să transmitem mesajele sonore. Se află în relație cu Principiul Apei și, prin extensie, cu „originile” noastre. Auriculoterapeuții pot să „citească” în ele forma unui fetus răsturnat. Conform orientalilor, este posibil să se vadă dacă persoana respectivă este ceea ce numim „un suflet bătrân”, adică cineva care „nu se află la prima sa viață”. Sunetul „creator” a fost prima manifestare în Universul nostru. Urechile ne leagă de propriile origini, fiind unul dintre semnele imortalității și ale înțelepciunii (Buda). Prin extensie, ele *reprezintă capacitatea noastră de ascultare, de integrare, de acceptare a ceea ce vine din exterior, căci ne permit să auzim, dar și să înțelegem.*

Problemele urechilor, zumzăitul, acufenele, surditățile parțiale, selective sau totale sunt semnul că ne este greu să ascultăm (chiar că refuzăm) ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Dacă surditatea se manifestă în dreapta, este în raport cu simbolistica maternă, iar dacă este la stânga, cu simbolistica paternă. Acesta era cazul lui Raphael, care suferea de otite repetate la urechea dreaptă. Or, *mama lui avea tendința de a țipa mai tot timpul și copilul nu suporta aceste strigăte continue.*

• **Gura și suferințele sale**

Gura ne permite să ne hrănim și, de asemenea, să ne exprimăm. Este poarta deschisă dintre lumea exterioară și cea interioară, prin care primim alimentele și, prin extensie, experiențele vieții, care sunt „alimentele noastre psihologice”. Dar ea funcționează și în celălalt sens, adică din interior spre exterior. Atunci devine *orificiul prin care exprimăm, chiar scuipăm sau vomităm ce există în interior și are nevoie să iasă.*

Gura aparține atât Principiului Pământului și sistemului digestiv (etapa Yin), cât și Principiului Metalului și sistemului respirator (etapa Yang). Este poarta prin care energiile Pământului (alimente, experiențe) și energiile Cerului (aer, suflu, înțelegere)

pătrund în noi pentru a deveni Energia Esențială (a se vedea capitolul privind energiile de la pagina 57).

Apartenența ei la Principiul Pământului și la sistemul digestiv înseamnă exercitarea unui rol important nu numai în nutriția alimentară (hrană), ci și în cea psihologică (experiență), iar prezența dinților simbolizează capacitatea de a mușca din această viață și de a mesteca ce ne propune ea pentru a înghiți.. și a digera.. mai ușor. De aceea, bebelușii și persoanele în vârstă nu pot sau nu o mai pot face, singurele alimente care sunt ușor de înghițit fiind lichidele, adică afectele atunci când este vorba despre nivelul psihologic.

Suferințele gurii sunt semnul dificultății noastre de a „mușca” din viață, de a accepta să ingerăm ceea ce ea ne propune, de a mesteca pentru o digeraie mai bună. Aftele, inflamațiile bucale, mușcăturile obrazilor sau ale limbii sunt tot atâtea semne că cele ce ni se propun sau ceea ce spunem nu ne satisface. Toate aceste suferințe pot însemna că educația care ni se dă sau experiențele pe care le întâlnim „nu sunt pe gustul nostru”, că au o savoare care ne displace. Ele reprezintă dificultatea de a accepta noi savori, adică noi idei, opinii, experiențe, dar pot, de asemenea, să fie semnul unei saturații, al unui exces de experiență și, prin extensie, al nevoii de a face o pauză.

• ***Nasul și suferințele sale***

Nasul este nu numai orificiul prin care penetrează aerul în corpul nostru, ci și cel prin care primim mirosurile, adică ceea ce emană lumea manifestată. Grație lui, avem posibilitatea de a *mirosi*. Este asociat cu Principiul Metalului, al cărui sens este. Respirăm prin nas, lăsând să intre în noi energia aerului, a suflului (Cerule). Nivelul de asimilare a energiilor este deci mai „fin” decât cel al gurii, care permite numai asimilarea nivelului material al vieții. Totuși, el se află în strânsă relație cu aceasta prin miros, care este asociatul esențial al gustului, dându-i „volum” și colorație. Asocierea gust/miros este la fel de importantă ca aceea a celor doi ochi.

Suferințele nasului ne atenționează în privința fricii de a lăsa să intre înăuntrul nostru dimensiunile „fine” ale vieții, atât în raport cu noi înșine, cât și în raport cu ceilalți. Este raportul cu intimitatea, cu acceptarea informațiilor intime despre noi înșine și despre celălalt. Aceasta ne permite să înțelegem mai bine, de exemplu, rolul atât de important pe care îl joacă mirosurile în sexualitate, indiferent că este vegetală, animală sau umană.

Sinuzita, nasul înfundat, pierderea mirosului sunt tot atâtea semne ale dificultății de a accepta mesajele, informațiile „intime” care ne parvin. Nu le „mai putem simți”, ne displac pentru că „miros urât”. Or, ce „miroase urât”? Excrementele, putregaiurile, nu și florile! Ce miroase urât în viața noastră, ce este putred sau pe cale de a putrezi în noi? Atât de multe întrebări se pot pune și tot atât de multe se leagă de atitudinile noastre sau de ceea ce „cultivăm” în noi ori în relațiile pe care le stabilim cu celălalt sau asupra valorii pe care o dăm lucrurilor. De fiecare dată când spunem despre un altul „Nu pot să-l simt” sau „Nu pot să-l văd”, să ne gândim la *efectul oglină* și să reflectăm care este acea partea din noi înșine pe care nu vrem să o mirosim, să o vedem sau să o aducem înapoi.

Probleme legate de miros sau de **absența lui** exprimă, de asemenea, fără îndoială, *ranchiuni, amărăciuni* sau *dorințe de răzbunare*, pe care le lăsăm să se coacă și/sau să mucegăiască în noi. Ele pot, în sfârșit, să însemne că frica de manifestările vieții și ale propriei animalități este mare, căci viața înseamnă și moarte, excremente și putreziciune, pe care le găsim insuportabile deoarece le așezăm lângă noțiuni de valoare. Dar, probabil, uităm prea ușor că cele mai frumoase legume și cele mai minunate flori cresc pe compost și că viața se hrănește din moarte, care nu înseamnă *un sfârșit al vieții, ci o trecere spre viață*.

• **Gâtul și suferințele sale**

Gâtul este acea parte a corpului prin care trec două „canale” de alimentare: **esofagul** (hrana materială) și **traheea** (aerul). Tot aici sunt situate corzile vocale și amigdalele. În planul din fața gâtului, în scobitura laringiană, se găsește o glandă fundamentală, **tiroida**.

Gâtul este, înainte de toate, locul pe unde înghițim sau, mai degrabă, îngurgitim ceea ce înfulecăm, permițând hranei să pătrundă în noi. Un sistem reflex foarte elaborat ne permite selecționarea alimentului solid și a aerului, dirijându-le spre un receptacul adecvat fiecăruia dintre ele, stomac sau plămân. Atunci când acest „macaz” nu funcționează corect, fie ne sufocăm, fie facem aerofagie.

Prin coardele vocale, gâtul este vectorul și suportul exprimării orale. Vorbele sau strigătele depind de el, acesta fiind deci, în final, poarta sau, mai degrabă, vama care filtrează și selecționează

intrările și ieșirile. Cât despre tiroidă, putem spune că este glanda principală de care depind atât echilibrul creșterii și al întregului metabolism uman, cât și dezvoltarea corpului nostru fizic (creștere, greutate).

În energetică, gâtul este sediul ceakrei numite „a gâtului”. Acest centru energetic (a se vedea lucrarea mea precedentă, *L'Harmonie des energies* este cel al exprimării de sine, al felului în care ne poziționăm față de lumea exterioară. El reprezintă capacitatea noastră de a cunoaște și a exprima ceea ce suntem și de a primi ceea ce ne poate îmbogăți, hrăni și care ne face să creștem. În sfârșit, este sediul potențialului de exprimare a propriei creativități.

Suferințele gâtului sunt cele formulate în expresiile „Îmi stă în gât!” sau „Nu pot să înghit asta!”. **Pierderea vocii, angina, înghițitul invers, aerofagia** sunt semnele dificultății de a exprima ceea ce gândim sau simțim, deseori din teamă de consecințele acestor expresii. Atunci, preferăm să oprim lucrurile la „vamă”. Așa apar suferințe care sunt, prin extensie, indiciile lipsei exprimării de sine, a ceea ce suntem, a calităților sau a slăbiciunilor noastre: „Ce nu reușesc să înghit/să spun?”

Hipertiroidia (Yang) sau **hipotiroidia** (Yin), de exemplu, exprimă, de cele mai multe ori, imposibilitatea de a spune sau de a face ceea ce vrem. Nimeni nu ne poate înțelege, nu deținem mijloacele cu ajutorul cărora să facem să „treacă” ceea ce credem, ne este frică de neacceptarea de către celălalt a ceea ce dorim să spunem, ne este frică de forța sau de violența a ceea ce ar putea ieși. În spatele acestor nonexprimări, se află mereu reținerea exprimării.

Forma Yang manifestă mai ales o dorință de revanșă, în timp ce forma Yin exprimă renunțarea în fața imposibilității de a ne exprima.

• **Alergiile**

Ele sunt reacții excesive de apărare a organismului față de un „agent” exterior, în mod normal banal, fără risc deosebit, dar care este perceput ca agresor, dușman. Praful, polenul, acarienii, parfumurile, fructele etc. sunt tot atâția adversari „imaginari”, împotriva cărora organismul reacționează violent pentru a-i distruge sau a-i expulza.

Alergia la fân, cea cutanată, digestivă sau respiratorie ne vorbesc despre dificultatea de a guverna lumea exterioară, care este percepută ca fiind periculoasă sau agresivă. Suntem în

faza de apărare, de agresați, de victime, dar și de Ioana d'Arc, împingând agresorul în afara noastră. Suntem reactivi în fața altora și primul nostru reflex, indiferent de ce se întâmplă, este o atitudine puternic defensivă, uneori chiar reactivă. Mereu activi, suntem decizi să ne apărăm cu orice preț. Din acest motiv, alergicii" nu fac aproape niciodată cancer.

• **Inflamațiile și febra**

Focul este în noi și trebuie să-și exercite rolul dublu: să ardă și să purifice, să alerteze și să curețe, să dea naștere căldurii și să distrugă. Tendinitele, febra și alte inflamații apar pentru a ne spune că există foc în noi, că există supra-încălzire, folosire excesivă sau inadecvată a unei anumite părți a corpului. Dar, ca și pentru alergii, organismul este activ și, prin focul pe care îl declanșează, caută să alerteze, să curețe, să purifice zona atinsă. Semnificația inflamației trebuie asociată mereu cu aceea a locului unde se produce.

Iată exemplul lui Laurence, care a venit să mă consulte pentru o tendinită la cotul drept. Această inflamație exprima dificultatea de a accepta că fiica ei crescuse și că nu se comporta așa cum voia ea. Mama nu se dădea bătută și insista, lansând un „atac” susținut asupra tinerei, care nu „asculta nimic” și continua să ducă viața pe care o dorea. Acceptarea acestei constatări de către pacientă a pus capăt rapid tendinitei pe care o avea la cot.

• **Maladiile autoimune**

Sunt afecțiuni în care organismul amestecă mai multe procese care țin, în același timp, de alergii, de inflamare și de dinamica bolii canceroase. Sunt maladii de apărare în care organismul nu-și „mai recunoaște propriile celule” și începe să le combată și să le distrugă ca pe agenți străini. De exemplu, poliartrita evolutivă este degenerativă, în sensul că nu mai respectă legile naturale de recunoaștere organică.

Aceste afecțiuni ne vorbesc despre incapacitatea de a ne recunoaște, de a ne vedea sau de a ne accepta așa cum suntem. Dificultatea de a identifica ceea ce suntem este adesea agravată de căutarea „responsabilităților exterioare”. Ne luptăm cu lumea

care nu ne înțelege, nu ne recunoaște, nu ne iubește, atunci când este vorba, de fapt, de problema noastră. Nu înțelegem viața decât în manieră maniheistă și lucrurile nu pot fi decât bune sau rele și situațiile nu se trăiesc decât în termeni de nedrept sau de drept. Această permanentă strategie conflictuală și de apărare compulsivă duce la propria distrugere, crezând că distrugem lumea pentru a ne apăra și nu pentru a face rău (a se vedea exemplul lui Dominique în capitolul despre mâini de la pagina 140).

• **Amețelile**

Sunt senzații de lipsă de echilibru, de pierdere a pământului de sub picioare sau de percepere a reperelor vizuale din jurul nostru, care „se mișcă”.

Amețelile exprimă dorința noastră de a stăpâni spațiul înconjurător și de a căuta puncte de reper precise, definite și stabile. Din acest motiv, ele privesc în principal persoanele anxioase sau fals „detașate”. Un instrument esențial al echilibrului în corp este urechea, mai ales cu acel „fel de nisip” care se află în interiorul urechii interne, a cărei poziție și ale cărei mișcări participă în foarte mare măsură la stabilitatea fizică. Or, urechea, care aparține principiului Apei, reprezintă exact reperele noastre fundamentale.

Frica de a nu stăpâni ceea ce se poate întâmpla sau spațiul înconjurător se traduce prin amețeli mai mult sau mai puțin pronunțate, indiferent că sunt directe (amețeli în spații înalte) sau indirecte (situații speciale care provoacă aceste amețeli). Este cazul clasic al vertijurilor resimțite la bâlciuri sau la practicarea sporturilor în care reperele spațiale ne sunt perturbate și mă refer aici, în special, la aikido.

• **Spasmofilia**

Vezi sistemul nervos autonom de la pagina 180.

• **Chisturile și nodulii**

Sunt mici formațiuni de lichid organic sau de carne închistate în piele sau în țesuturile organice. În cea mai mare parte benigne, aceste „bule” sau „buzunare” reprezintă îndurații, fixații ale memoriilor emoționale.

Ele ne vorbesc despre tendința de a reține, a întreține, a întări anumite răni interioare. Ranchiuna, imposibilitatea de a uita sau de a accepta dificultățile vieții, îndurațiile memoriilor, pe care nu le putem desface", rănilor sau frustrările ego-ului, care nu acceptă, sunt tot atâtea elemente care pot să se exprime prin chisturi sau noduli. În calitate de memorii emoționale egotice, ele sunt foarte adesea în relație cu trăirile sociale sau profesionale. Locul unde aceste chisturi sau noduli apar ne dă, bineînțeles, o informație suplimentară asupra tipului de memorie blocată.

• **Excesele sau luarea în greutate**

Sunt semnul insecurității noastre materiale și afective față de viitorul apropiat sau îndepărtat, însemnând că avem dificultăți în a integra etapele vieții personale în care ne-am confruntat cu lipsuri sau penurii.

Astfel, ne găsim în prezența unui prim tip de insecuritate inconstientă, a unei frici, adesea nesesizate, de a nu ne lipsi ceva. Indivizii simt totuși nevoia de a stoca pentru cazul în care „le va lipsi (ceva)” sau pentru „a evita din nou lipsurile”.

Al doilea tip de insecuritate este față de lumea exterioară. Teamă că trebuie să o înfruntăm, că riscăm să nu ajungem acolo, că suntem „dezarmați” ne aduce în situația de a stoca. În plus, „aceasta ne permite să punem ceva «gros» între lume și noi”, să ne protejăm printr-un strat de carne sau de grăsime. Cei „grași” sunt, de altfel, adesea tandri și fragili, având o mare nevoie de a se simți „asigurați”.

Ultimul tip de suferință care se poate ascunde în spatele luării excesive în greutate este mai insidios și mai „grav”, căci este negativ și se traduce uneori printr-o tentativă de denigrare față de sine însuși sau de autopedepsire. Aceasta ne permite să ne devalorizăm propria imagine și să ne spunem: „Vezi bine că nu ești frumos/frumoasă, nu poți fi iubit/iubită”. Căutăm prin acest mijloc indirect să ne urâtăm propria imagine nu nurnai față de noi înșine, ci și față de ceilalți.

Aceste trei niveluri de semnificație au în spate o traumă comună, care este cea a relației afective cu mama (hrana), care nu a fost echilibrată și pe care căutăm să o compensăm. Atunci când această componentă devine preponderentă, dinamica alimentară - bulimia sau anorexia - devine un mijloc suplimentar de accentuare a mesajului.

• **Bulimia**

Este nevoia compulsivă și, câteodată, dominatoare de a înghiți mâncarea. Se poate ajunge în situația ca persoanele atinse de această boală să își producă singure voma pentru a putea mânca din nou. Această formă gravă duce direct la depresie dacă nu se aplică un tratament inteligent și cât se poate de repede de la debutul bolii.

Bulimia ne vorbește despre nevoia de a umple un vid existențial, de a ne gestiona angoasele în fiecare moment prin hrană, care reprezintă primul raport cu viața și cu ființa care ne aduce pe lume, ne iubește, adică cu mama. Relația pe care o întreținem cu hrana este puternic inipregnată de „amintirea” relației cu mama și de caracterul satisfăcător și compensatoriu pe care aceasta l-a putut avea.

Fiecare tensiune, frustrare, lipsă, nevoie de compensare sau de recompensare se va face prin mâncare. Frica, incertitudinea de a reîncepe antrenează atitudinea compulsivă și repetitivă sau stocarea.

• **Anorexia**

Ea reprezintă fenomenul exact invers. Relația de afecțiune cu mama și reprezentarea sa nutritivă au fost nesatisfăcătoare. Mama absentă", puțin iubitoare, care nu își dorea copilul sau voia băiat în loc de fată (sau fată în loc de un băiat) sunt tot atâtea memorii care devalorizează uneori raportul cu hrana și o fac să nu mai fie atrăgătoare pentru noi sau, chiar și mai rău, să ne fie respingătoare. La acest punct, anorexia poate deveni gravă, aducând persoana în cauză la o malnutriție mortală pentru propriul corp.

• **Lumbago**

Sunt dureri sau tensiuni resimțite în partea de jos a spatelui, la nivelul vertebrelor lombare, în număr de cinci, care corespund celor Cinci Principii și celor cinci planuri de bază ale vieții oricărui individ:

- ❖ cuplul;
- ❖ familia;
- ❖ casa;
- ❖ munca;
- ❖ țara (regiunea).

Atunci când traversăm o perioadă în care avem dificultăți în acceptarea sau integrarea schimbărilor care se produc, vertebrele lombare și *lumbago* exprimă teama noastră nonconștientă sau refuzul acestor schimbări, datorate, de cele mai multe ori, faptului că ne tulbură obiceiurile sau reperele. Acest lucru este greu de acceptat, uneori, fără „crispare”.

Lumbago poate, de asemenea, să ne semnaleze dificultatea de a accepta implicarea, mai ales în mediul familial și profesional. Ne este greu să schimbăm poziția, atitudinea relațională.

• **Sciatica**

Este un fel de „ciupire” a nervului sciatic la ieșirea din coloana vertebrală, la nivel lombar. Ea corespunde aceleiași „trame” ca și lumbago, totuși cu o „precizie” suplimentară. Lumbago este o durere „zonală”, care vorbește despre un resentiment general, în timp ce sciatica este o durere de traiect, poate chiar ambulatorie, a coloanei vertebrale, până la degetul mic. Sciatica apare din cauza unui resentiment mult mai precis, care exprimă, în plus, dificultatea noastră de a evacua, a abandona, în momentul schimbărilor, unele dintre vechile noastre scheme. Sciatica urmează traiectul meridianului Vezicii, care gestionează, la nivel energetic, evacuarea vechilor memorii. Este vorba deci de tensiuni legate de acceptarea schimbării a unuia dintre cele cinci planuri de viață despre care am vorbit înainte, cauzată de dificultatea fie de a părăsi definitiv vechi credințe sau obiceiuri, scheme vechi sau moduri de gândire, locuri unde am găsit un anumit echilibru și obiceiuri de viață materiale sau psihice, al căror confort putea să ne pară suficient.

• **Durerile de cap și migrena**

Ele reprezintă adesea *dificultatea noastră de a accepta anumite gânduri, idei sau sentimente care ne jenează sau ne constrâng*. Stresul, supărarea, parazitajul prin idei „nedorite” sau constrângeri exterioare sunt tot atâtea tensiuni care se manifestă prin dureri de cap sau migrene.

Atunci când urmează *un traiect aflat de fiecare parte a capului*, plecând de la ceafă pentru a se termina spre tâmpile sau în zona ochilor, când nu se răsfrânge direct într-un ochi, simțim o migrenă „hepato-biliară”. Aceasta înseamnă că tensiunea este mai mult

de ordin afectiv sau că o situație este trăită la nivel afectiv, că în cauză este ființa. Migrena se află, mai degrabă, în relație cu lumea familială sau intimă.

Atunci când *durerea de cap este frontală*, indică, de cele mai multe ori, că refuzăm gândurile, că manifestăm o încăpățănare privind ideile actuale și admise. Ea este legată de lumea profesională sau socială și de cerința acestei lumi în ceea ce ne privește.

• **Părul**

Este guvernat de Principiul Apei. Căderea părului sau decolorarea lui este legată de o importantă trăire a stresului, a unei frici imense de moarte, de fragilitatea vieții, de precaritatea lucrurilor. Situațiile actuale de insecuritate profesională se află la originea unui număr tot mai crescut de cazuri de cădere a părului, care era, într-o epocă nu prea îndepărtată, specifică bărbaților. În zilele noastre, femeile trăiesc același stres profesional ca bărbații, pierzându-și de asemenea părul (a se vedea Cheveu, *parfe-moi de moi!**)

• **Cancerul, tumorile canceroase**

Sunt proliferări celulare anarhice care apar și se dezvoltă într-o anumită zonă a organismului. Dacă ele sunt depistate la timp, boala poate fi limitată la punctul de pornire, dacă nu, apar metastazele. Organismul va fi invadat progresiv de celulele canceroase care călătoresc prin sistemul sanguin, iar colonizarea diferitelor părți ale corpului se face printr-un fel de efracție în mediul celular ambiant.

Data fiind gravitatea acestei boli, vreau să amintesc caracteristicile principale ale procesului ei:

- ❖ dezordine subterană, inconștientă și nedureroasă la început;
- ❖ dezvoltare anarhică prin pierderea reperelor celulare;
- ❖ contaminarea organismului prin circuitul sanguin sau limfatic;
- ❖ invadarea organismului prin colonizare;
- ❖ colonizarea prin „efracție” a zonelor atinse;
- ❖ final letal prin autodistrugere, dacă nu se intervine.

Aceasta este descrierea întregului proces psihologic ce precede și pregătește terenul pentru maladie. Individul suferă într-o zi un traumatism (sau o acumulare) emoțional sau afectiv important și îl înmagazinează în el însuși. Prin forță, voință, educație, credință

sau fugă, el nu lasă să se exprime în mod real sau nu-și mai recunoaște suferința și mai ales pierderea reperelor, distrugerea profundă a credinței sau a iluziei pe care o reprezintă. Traumatismul este resimțit ca o intruziune, o „efracție” în structurile interioare, iar unda lui de șoc va coloniza treptat întreaga construcție psihologică a persoanei. Creșterea interioară a individului va pierde atunci puțin câte puțin toate reperele și va deveni haotică și „suicidară” pentru structura ființei (inversul procesului „alergic”, care face ca individul să fie rareori, pentru a nu spune niciodată, canceros). Tot acest proces se va extinde contaminând capacitatea bucuriei de a trăi și emoțiile (sistemul circulator), care vor fi impregnate încet-încet cu memoria traumatismului, lăsând progresiv locul unor sentimente sau emoții care vor „mina” ele însele terenul. Acest fenomen se desfășoară inconștient, subteran și fără durere până în ziua în care totul „explodează” și maladia devine evidentă.

Cancerul este deci distrugerea programării interioare a echilibrului nostru și se exprimă, în mod special, în prima zonă atinsă. El traduce de cele mai multe ori remușcări, răni care nu pot sau nu vor să se cicatrizeze și care, adesea, sunt asociate cu un sentiment de culpabilitate. Este vorba de un fel de autopedeapsă care se vrea definitivă, de un proces de constatare inconștientă a eșecului față de propria viață sau față de alegerile făcute în viață. Oare ce am ratat, de ce mă pedepsesc, ce îmi reproșez atât de profund? Se pare că ne aflăm, în orice caz, în prezența ultimului strigăt lansat de Stăpânul Interior, pentru că toate celelalte au dat greș ori au fost înăbușite.

• Infirmitățile fizice sau mentale

În ceea ce privește problema infirmităților, prea gravă pentru a fi „rezolvată” în câteva rânduri, este important totuși, cred eu, să căutăm să le dăm un sens. Chiar dacă acest lucru nu atenuează dificultățile sau suferințele și nu rezolvă problemele pe care le ridică, cel puțin ne ajută să nu le mai trăim, dacă suntem (sau nu) noi înșine infirmi, ca pe o fatalitate sau o nedreptate a destinului, ci, mai degrabă, ca pe o provocare, poate excesivă, nebunească, dureroasă sau nedreaptă, căci există una.

Infirmitatea se înscrie pe axa alegerilor incarnării. Printre „constrângerile” structurale pe care le alegem pentru a ne

realiza Drumul în Viață, Legenda Personală, unele sunt uneori dure sau dezagreabile. Putem să ne naștem într-o țară, o familie, o cultură sau o epocă care să fie „ușoare sau dificile” conform nevoilor de experimentare pe care le avem. Nașterea într-un corp infirm sau fabricarea accidentală a unei infirmități face parte din dinamica de alegere a incarnării.

Dar țin să revin cu fermitate asupra sensului pe care îl dăm tuturor acestor situații. Viața nu este punitivă și sunt scandalizat de scrierile sau ideile care spun că am venit să plătim greșeli (a se vedea capitolul despre Cerul Anterior și Nonconștient de la pagina 19). Infirmitățile nu sunt pedepse, ci *handicapuri*, și sensul cuvintelor este primordial aici, căci într-un caz (pedeapsă) înseamnă că nu suntem „buni”, iar în celălalt, că suntem „puternici”. Cui s-ar da un handicap în timp ce participă la o cursă de atletism? Evident, celor care sunt mai puternici! Viața nu este nici vicioasă, nici perversă, ea dă fiecăruia după capacități și, dacă ne încredințează sarcini anevoioase, o face pentru că știe foarte bine că suntem capabili (dar și că avem nevoie) să le depășim. Ea se pricepe să ne propună încercări pentru a ne determina să le depășim, dar știe mereu să le dozeze în funcție de capacitățile noastre. Și când spun viață, gândesc „noi”, căci noi suntem cei care am ales acest handicap în Cerul nostru Anterior sau în Nonconștientul nostru.

Infirmitățile din naștere sunt deci memorii karmice, venind din Cerul Anterior, pe când infirmitățile accidentale sunt alegeri ale Nonconștientului. Dar ele sunt întotdeauna încercări de viață „alese” de ființe puternice, tari, care doresc în mod „obligatoriu” ca forța lor să fie utilizată în direcția păcii, a acceptării și a iubirii de viață, a iubirii față de viața lor, chiar în componentele ei care li se par cele mai „urâte”. Toate acestea ne permit să înțelegem poate mai bine indispoziția care există adesea în privirile celor „sănătoși” îndreptate spre cei care sunt irifirmi, mai ales ale celor „sănătoși” care își petrec ziua plângându-se de propria lor viață.

Printre lecțiile pe care viața mi le-a dat, există una care a rămas gravată pentru totdeauna în sufletul meu. Mergeam într-o zi pe stradă, într-o perioadă în care întâmpinam dificultăți benigne, dar pe care le lăsasem să mă invadeze. Mergeam și îmi repetam în minte ideile negre care mă bântuiau, când privirea mea a întâlnit-o pe aceea a unei fete care venea în direcția mea și care mi-a adresat un surâs strălucitor. Pe loc, am fost pătruns de o puternică emoție, căci micuța, în vârstă de opt sau nouă ani, era

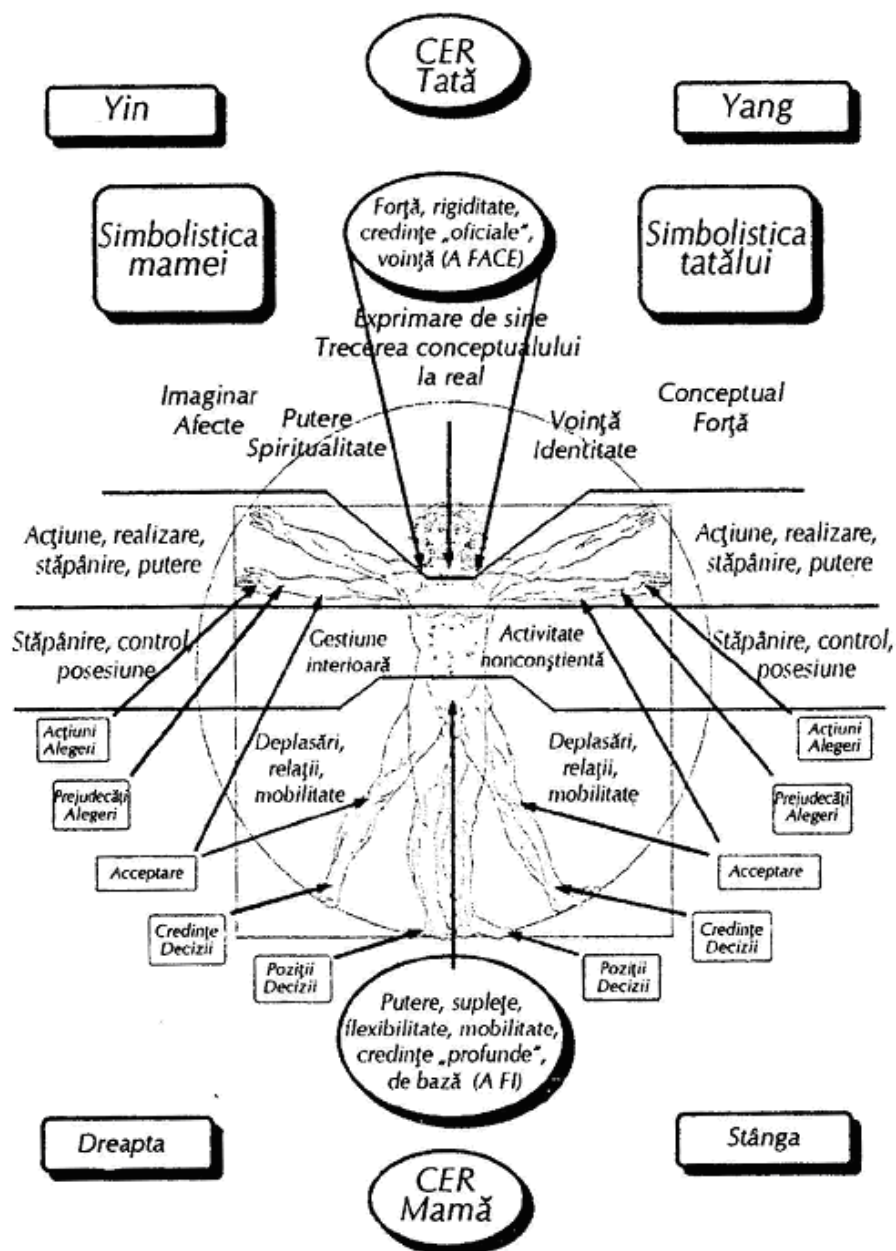
o negresă (de culoarea ideilor mele) cu un handicap la ambele picioare (și problemele mele erau de ordin relațional). Mergea cu cârje, sprijinindu-se pe două picioare articulate, iar imaginea pe care mi-a transmis-o, deși fetița avea toate motivele să se îndoiască de frumusețea vieții, era plină de viață, de bucuria de a trăi și de lumină. Ce palma am primit, ce lecție am înțeles când, într-o secundă, am decodat Limbajul Vieții și mesajul ei! Cine eram eu ca să mă plâng de viață, de propria mea viață? Este o lecție pe care persoanele infirme ne-o dau în permanență.

La cabinet, primesc în mod regulat catalogul lucrărilor unui grup de handicapați care „pictează ajutându-se de gură sau de picioare”, neavând brațe, iar unii, nici picioare. Or, toate picturile sau obiectele pe care le fabrică sunt mereu pline de viață, de simplitate, de dragoste și de speranță.

Deci infirmitățile sunt alegeri de incarnare de depășit chiar de cei care au făcut aceste alegeri, dar sunt, de asemenea, oportunități de a evolua pentru toți cei care „suntem sănătoși”. Ele sunt destinate să ne învețe dragostea, toleranța, acceptarea și umilința...

Vom rezuma într-o schemă sinoptică interacțiunile corp/spirit. Veți putea astfel regăsi toate marile axe simbolice ale diferitelor părți ale corpului uman, obținând astfel un mijloc simplu de a regăsi sensul suferințelor (cuvinte?) sufletului. Voi încheia simplu, citând un proverb chinezesc:

„Atunci când cădem, nu piciorul este cel care greșește”.



Lateralizarea somatizărilor la om

Până când astăzi nu devine mâine, nu vom cunoaște binefacerile prezentului.

Proverb
chinezesc

Incheiere

Concluzia cu care doresc să-mi închei lucrarea este, mai degrabă, o introducere. Cea mai fierbinte dorință a mea este ca această carte să devină, pentru fiecare cititor, o introducere în viață și în încrederea în această viață cu ajutorul punctului de vedere diferit pe care îl propun. Constatarea că ceva ne vorbește cu ajutorul corpului nostru și că, în același timp, nimic nu aparține hazardului ar putea să ne sperie sau să ne facă să credem în fatalitate. De fapt, este invers și trebuie să înțelegem, așa cum spune **Alchimistul** lui **Paulo Coelho**, că „dacă Cerul ne dă cunoașterea viitorului, o face ca acesta să poată fi schimbat”. Dacă viața comunică intens cu noi și exprimă prin intermediul corpului nostru ceea ce nu merge, o face, de asemenea, ca să putem schimba ceva înlăuntrul nostru.

Evoluția ființei începe printr-o „luare la cunoștință” despre ceea ce este și ceea ce face. Această etapă, fundamentală și necesară, poate fi inițiată prin înțelegerea mesajelor care vin de la Stăpânul sau de la Ghidul nostru Interior, nefiind totuși suficientă în sine. Ar fi simplist să reducem suferința altuia sau a noastră spunând „Din cutare sau cutare motiv și pentru că a ales să trăiască în acest fel”. Ar fi stupid și ar „fataliza” negativ planul conștient al indivizilor, făcându-i incapabili să muncească la schimbările memoriilor lor profunde și inconștiente. Responsabilitatea totală a fiecăruia față de alegerile lui de încarnare și de viață nu autorizează niciun comentariu.

Conformitatea cu „legea Vieții” nu trebuie să fie judecată de nimeni, căci nimeni nu-i cunoaște toate detaliile. Se cuvine ca fiecare să-și vadă de treaba lui și lumea va fi bine. Călugărul taoist Mong Tseu spunea adesea: *Marele defect al oamenilor este acela de a-și părăsi pământul pentru a merge să scoată neghina de pe câmpu! altora.* Această frază conține două idei: prima corespunde viziunii „paiul din ochiul altuia” și a doua este a greșelii care constă în a vrea să-i schimbi pe ceilalți sau în a face lucrurile în locul lor „crezând că-i ajută”. Noi avem ca prioritate sarcina vieții care ne-a fost încredințată. Administrând-o mai bine, strălucirea noastră crește din ea însăși și poate schimba lumea.

Conștientizarea nu este suficientă nici ea pentru a face să ne dispară,

în mod miraculos, suferințele din corp, atunci când credem că am înțeles cuvintele sufletului. Ea trebuie urmată mereu de o muncă de *trezire a* conștiinței, de un demers de cugetare profundă și sinceră la comportamentele și pozițiile noastre de viață. Doar atunci vom putea să implicăm schimbările necesare și uneori dureroase pentru a elibera energiile „rău” condensate în noi și care ne fac să suferim. Trebuie acceptate mesajele care vin și semnificațiile lor, evitând confuzia posibilă între „a-și asculta sinele și corpul” și „a se asculta”.

„A ne asculta” constă în a căuta strigătele corpului și a ne înduioșa de ele, făcând din suferința și din tensiunea care le însoțesc un mod de viață care ne dă impresia că existăm. Această utilizare perversă a durerii și a suferinței, semn al lipsei de afecțiune și al căutării unei recunoașteri infantile, ne permite să ne plângem sau să fim luați în grijă de alții. Atunci nu avem niciun interes ca situația să se schimbe..

„A-ți asculta sinele și corpul” înseamnă a fi pregătit să primești mesajele Stăpânului sau ale Ghidului Interior pentru a te schimba și a face ceea ce trebuie ca să „evoluezi”. Rezultatul acestui demers este inversul celui precedent. Tensiunea și suferința vor face parte din ce în ce mai puțin din viața noastră. Vom avea nevoie din ce în ce mai puțin să vorbim despre noi înșine, căci ne va fi mult mai ușor să comunicăm cu noi înșine. Schimburile noastre cu exteriorul, mai puțin parazitare de evacuările tensiunilor, de stres sau de emoții, vor deveni atunci din ce în ce mai îmbogățite și purtătoare de „adevăr”.

Drumul este uneori lung înainte de a putea anclanșa procesul de eliberare care inversează totul în noi și ne poate conduce la „vindecare”. Adesea, ceilalți (prieteni, medici, psihologi, terapeuți, ghizi spirituali) ne pot ajuta și câteodată chiar *îngrijii*. În schimb, noi suntem singurii care ne putem vindeca. Această vindecare poate fi simplă și rapidă, dacă simptomul este benign, și mai dificilă dacă boala este profundă, considerată incurabilă. Dar depinde întotdeauna de decizia noastră profundă de a ne vindeca sau nu. Această decizie, luată în afara oricărei dorințe conștiente, aparține fiecăruia dintre noi și să nu fie estimată sau înțeleasă prin criterii umane sau emoționale. Credința sinceră în capacitatea noastră de a ajunge acolo poate să ne ajute mult în munca de eliberare. Ultimul element este, în sfârșit, ceva indefinit, ascuns în profunzimea noastră, a cărui putere fabuloasă se revelează adesea, deoarece face miracole în fiecare zi: **Viața...**

Este de meditat și de păstrat în sine ca o deschidere, ca un far pe Drumul, câteodată desfundat, al Vietții. Succes fiecăruia

spre Legenda sa Personală...